



Bibliotheca Alexandrina

میاننا بعدالحسن

مؤلفات سلامة موسى

وثوابيح سدورها

١٩٤٥	٢٤	حرية العمل في مصر	١٩١٠	١	مقدمة السمرمان
١٩٤٥	٢٥	البلاغة المصرية واللغة	١٩١٢	٣	نشوء فكرة الله
١٩٤٦	٢٦	التقني الذاتي	١٩١٣	٣	الاشتراكية
١٩٤٧	٢٧	عقل وعقائد	١٩٠٤	٤	اشهر الخطب
١٩٤٧	٢٨	تربية سلامة موسى	١٩٢٥	٥	الحب في التاريخ
١٩٤٧	٢٩	فن الحب والحياة	١٩٢٦	٦	احلام الفلاسفة
١٩٤٩	٣٠	طريق المجد للشباب	١٩٢٦	٧	مختارات سلامة موسى
	٣١	(مجموعة قصص)	١٩٢٧	٨	حرية الفكر
١٩٥٣	٣٢	محاولات	١٩٢٧	٩	اسرار النفس
١٩٥٣	٣٣	هؤلاء عالمي	١٩٢٧	١٠	تاريخ الفنون
١٩٥٤	٣٤	كتاب الثورات	١٩٢٨	١١	اليوم والغد
١٩٥٦	٣٥	الادب للشعب	١٩٢٨	١٢	خطرية بطور
١٩٥٦	٣٦	دراسات سيكلوجية	١٩٣٠	١٣	قصص مختلفة
١٩٥٦	٣٧	المرأة ليست لعبة الرجل	١٩٣٠	١٤	الدنيا بعد ٣٠ عاما
١٩٥٧	٣٨	برنارد شو	١٩٣٠	١٥	في الحياة والادب
١٩٥٧	٣٩	احاديث الى الشباب	١٩٣٠	١٦	خبط التناسل
١٩٥٩	٤٠	مشاهل الطريق للشباب	١٩٣١	١٧	جيوننا وجيوب الاجانب
١٩٥٩	٤١	مقالات متنوعة	١٩٣٤	١٨	غاندى والحركة الهندية
١٩٦١	٤٢	الانسان قبل التطور	١٩٣٥	١٩	ما هي النهضة
١٩٦٢	٤٣	المتحوا لها الباب	١٩٣٥	٢٠	مفتر اسفل الحضارة
١٩٦٣	٤٤	المصاحفة حرفة ورسالة	١٩٣٦	٢١	الادب الانجليزي الحديث
	٤٥	معجم الانكار	١٩٤٢	٢٢	الشخصية الفاتمة
			١٩٤٤	٢٣	حياتنا بعد الخمسين

سلسلة موسى

حياتنا بعد المحنين

سلسلة موسى للنشر والتوزيع
متنوعة من الصفحات الهادفة

وهذه الفصول التالية هي بحث للوسط المصرى من ناحية ملامته
للمسنين، كما هي إرشادات عملية للمسنين كي يجدوا لذة العيش والمنفعة
الاجتماعية بعد الستين والسبعين . وهذا الكتاب هو محاولة أولى
لموضوع بكر لم يسبق أن بحثه مؤلف عربى . ولهذا يرجو المؤلف جميع
المسنين الذين يقرأونه أن يدلوا بأرائهم واختباراتهم لعل فيها ما ينفع
غيرهم

فقبل نحو ثلاث أو أربع سنوات نشرت فى مجلة الشؤون الاجتماعية
مقالا لى عن الموظف المصرى فى المعاش شرحت فيه الحال الأسيفة التى
يعانها كثير من موظفينا حين يبلغون الستين فيجدون حياتهم خواء ليس
لهم هم أو اهتمام، ولا يجدون فى مستقبلهم سوى الشيخوخة فالموت . وقد
أدليت ببعض النصائح التى تتيح لمن جاوز الخمسين أن يستغل حياته وأن
يتبها للشيخوخة بنشاط لا ينقص بل يزداد على مدى السنين

ورأيت من الأسئلة التى وجهت لى، عقب نشر هذا المقال، أن هذا
الموضوع يثير كثيرا من الاستطلاع والاهتمام بين جميع الكهول . وأن
الشيخوخة فى مصر مشكلة اجتماعية تحتاج إلى الحل . وذلك لأسباب
كثيرة ليس أقلها ذلك المطبخ المصرى الذى لا يزال يقدم لنا ألوانا من
الطعام تثقلنا بالشحم فتعرقل نشاطنا وتعجل تدهبنا . ولكن هناك
أسبابا كثيرة أخرى نفسية وذهنية واجتماعية

فى بلادنا كثير من المسنين الذين بلغوا الستين أو السبعين نستطيع
أن نقول إنهم، بما يبدو من سلوكهم، لا يستمتعون بالحياة بل يقاسونها .
فهم يعانون أمراض الجسم وخواء الذهن وضور النفس . قد فقدوا

أهدافهم ، وانقطعت الصلة بينهم وبين عصرهم ، فهم في ألم أو تدمير .
وانك لتتظر إلى أحد هؤلاء وهو في الستين فتحس أنه من حيث الحيوية
يعد ميتاً قد تأخر دفنه، وأن شيخوخته قفر بلقع لا تحتوى نضرة ولا زهرة
ومشكلة الشيخوخة هي مجموعة من المشكلات الصحية والنفسية
والذهنية . وسوف نمسها جميعاً . ولكننا نعتقد أنها قبل كل شيء مشكلة
نفسية . ولذلك سيكون التفاتنا إليها هنا كثيراً ، لأن كثيراً من المسنين
يهرمون بالوهم قبل أن يهرموا بالشيخوخة . وهم يعانون خواء ، ويكافون
سأماً ، ويحسون إحتراراً ، كان يمكن ألا تكون لو أنهم وجدوا الإرشاد
وعالجوا صغرياتهم وأصروا على أن يعيشوا دون استسلام للهزيمة
وليست غايي من هذا الكتاب أن نزيد حياتنا سنين فقط بل أن
نزيد سنينا حياة . حتى لا يحس المسن بين الخمسين والسبعين أنه قد شاخ
وهرم وصار عقيماً زائداً على الدنيا . بل على العكس يشعر أنه قد نضج
وأينع . وأنه في هذا الاتع جدير بأن يستمتع بالحياة وينشط لجنى
ثمرات السنين الماضية في رقيه الشخصي والروحي ورقى المجتمع . بل
إني أعتقد أن سن الثمانين لن تكون نهاية العمر لأن بلوغ المئة ، بل أكثر
من هذه السن ، سوف يكون مألوفاً في معظم المعمرين . بل هو في الوقت
الحاضر ليس قليل الوقوع كما يستطيع أى إنسان أن يعرف بمجرد
السؤال عن بعض أقاربه ومعارفه . وكل ما يحتاج إليه المسنون أن يقفوا
على المعارف ثم يجعلوا سلوكهم مطابقاً لهذه المعارف

س . م

الانتقال من الشباب إلى الشيخوخة

يتسم الشباب بنشاط سريع، وأحياناً انفجاري، لأن نبض الحياة فيه قوى . وهو أيضاً يتسم بالاستطلاع الذهني والعاطفي لأن الشباب يجد الدنيا ملتغزة تحتاج إلى التوضيح، فهو كثير التساؤل والاستفسار ، فإذا بلغ الخمسين أو حوالها هدأت نفسه، فقل الاستطلاع وسكنت العواطف . ولكن هذا السكون يجب ألا يكون ركوداً

وانتقال المرأة من الشباب إلى الشيخوخة يقع خوالى الخمسين وعلامته الواضحة هي انقطاع العادة الشهرية . وهذا الانتقال كثيراً ما يحدث رجة نفسية تنشأ من التغير الفسيولوجي في الجسم ، كما تنشأ أيضاً من الاعتبار الاجتماعية حين تحس المرأة أن الدنيا لم تعد دنيائها . وهذه الاعتبار كاذبة في معظمها . لأن جمال المرأة يبقى ، مع العناية ، إلى ما بعد الخمسين والستين . كل ما فيه أنه ينتقل من جمال الجسم إلى جمال الشخصية . بل قد يبقى شيء كثير من جمال الجسم في من يبلغون الخامسة والخمسين والستين من الجنسين ، وهم مع ذلك لم يفقدوا حتى الزق الجنسي والاستطلاع والثورات العاطفية . والرجال في مجتمعنا المصري أقدر

على الاحتفاظ بشبابهم، أو بالكثير منه، من النساء، لأنهم يشتركون في الحياة العامة ويعملون للكسب دون النساء. وهذا النشاط يكسبهم حيوية تلازمهم عشر سنوات أو عشرين سنة أخرى تزيد على سن النشاط عند المرأة التي يقضى عايشاً أحياناً مجتمعتاً بالانزواء والركود، فيترهل جسدها وعقلها وتعيش كأنها في أجازة من الموت الذي له أن يطلبها في أية ساعة.

وربما كانت سن المعاش بين الموظفين عندنا، وهى سن الستين، سبباً من الأسباب الاجتماعية التي تجعل جمهور الناس يخشى الشيخوخة ويستسلم لأمراضها. فإنها تعمم بيننا عقيدة زائفة هي أننا نصل إلى آخر أنفاسنا الحيوية في هذه السن، وإن من الحكمة أن نستكين ونركد ونهبط الكرسى المسند كي نرتاح عليه ونقتاب. مع أن هذه السن في أوروبا هي سن النضج والأياناع. وهناك شبان في الستين والسبعين نراهم يلعبون في مريح في الملاعب الرياضية في جميع مدن أوروبا ويمتازون بعضلات مفتولة وبطن ضامرة وعيون صافية.

وقد ألف أحد الأمريكين قبل سنوات كتاباً بعنوان «الحياة تبدأ في الأربعين» فرد عليه الإنجليزي آخر بكتاب بعنوان «الحياة تبدأ في الخمسين». وكان هذا الإنجليزي يقول لزميله الأمريكي: نحن أكثر شباباً منكم، وكلاهما يشرح الطرق التي يجب أن يتبعها المسنون كي يعيشوا المعيشة النشيطة المثمرة، بل المعيشة الناجحة.

والمسنون في مصر - من الجنسسين - جديرون بأن يحيا ويستمتعوا بحياتهم. وعلى جمهورنا أن يكف عن مطالبتهم بهذا الوفاق الكاذب الذي

يحمل المسن على ألا يلعب أو يتنزه أو ينشط نشاط الشبان . فإن كثيراً من ركود المسنين في مصر وترهلهم نفساً وجسماً يعود إلى هذا الوفاق الزائف الذي يحيز لهم التعفن على الكراسي في القهوة ولا يجيز لهم الوب والجري في الملعب أو على الشاطئ .

وما يحتاج إليه كل منا عندما نبلغ الستين إنما هو أن نتحدى الشيخوخة ولا نستسلم لها . وذلك بأن نعد الجسم والذهن والعاطفة لنشاط لا يركد . وصحيح أن هذا النشاط قد يبطؤ . ولكن العدو الذي يجب أن نكافئه هو هذا الركود الآسن الذي نركن إليه فيما يشبه لذة الموت ، كارهين لثقافة الذهن والجسم ، قانعين بالاستقرار دون الاستطلاع حتى تبلى العراطف وتموت . وما اللسان إذا لم يستمتع بنشاط الجسم والذهن والعاطفة ؟

يجب ألا نستقيل من الحياة

نما يلاحظ في بلادنا أن كثيراً من الموظفين عندما يبلغون الستين ويقالون من وظائفهم ، يحسون كأنهم أقبلوا من الحياة . ففي الوقت الذي بلغوا فيه من العمر أينعه ، يعمدون إلى البطالة القاتلة . وبدهى أن هذه البطالة بما تغرسه في أذهانهم من العقائد الخاطئة ، من حيث عقم حياتهم الباقية، وأنهم زائدون على المجتمع ، تحملهم على الركود والاعتماد وصرف الوقت فيما يرضيه أو يقتله كأنه عدو

ونحن نعرف أن البطالة تضر حتى بالاشياء ، فضلاً عن الأحياء . فإن الكونتشوك الجديد إذا ترك مدة طويلة في مكانه يحمى ويفقد مقداراً كبيراً من مرونته . والآلات التي لا تعمل تصدأ . فكيف بالحي الذي تعد الحركة من خصائص حياته ؟ . وكل منا قد رأى بالاختبار في نفسه أو في غيره ، أن العضو الذي نربطه ونمنع حركته لاى سبب يفقد مرونته ويتجمد ويضعف

والموظف الذي يغادر وظيفته في الحكومة وهو على أتم الصحة يجد بعد سنوات من الركود أنه قد بطؤ في حركته، وثقل في مشيته ، وانحنى

وفقد خصائصه السابقة في هندام زيه ودقة لغته . وليس لكل هذا أصل في بناء جسمه، وإنما ترجع هذه الحال إلى اتجاه نفسى جديده وإحساس: باطن ، قد لا يدري به، يوهمه أن إقالته من منصبه قد انطوت بالفعل على إقالته من الحياة . وإنه قد أصبح رجلا غير نافع وأن المجتمع يطلب وفاته وهنا تتضح لنا الميزة العظمى للعمل الحر على الوظيفة الحكومية . فان التاجر والزارع والصانع عندما يبلغ أحدهم الستين لا يجد هذا القرار الرسمى الذى يجده موظف الحكومة بأنه قد بلغ نهاية المنفعة من العمر . ولذلك لا يجد هذا الأثر السيكلوجى فى نفسه، أو هذا النداء بأن يتقاعد ويتموت ، ولهذا السبب نرى كثيراً من التجار فى السبعين أو الثمانين يعملون فى متاجرهم نشطين على وجوههم أمارات اليقظة والتنبه وفى أجسامهم تلك المرونة التى ترى فى الشباب . ذلك أن نفوسهم يقظة . باهتمامات الكسب ، أو حتى بقوة الاندفاع السابق الذى لم يجد ما يعطله بقرار رسمى كهذا الذى تسلبه موظف الحكومة بأنه قد أحيل على المعاش . أى على الشيخوخة .

وليس من حقنا أن نطالب الحكومة بإبقاء الموظفين بعد الستين .كى تستبقى شبابهم ونشاطهم . ولكن يجب على كل موظف أن يعد نفسه منذ الخمسين أو الأربعين لهذا اليوم الذى يترك فيه الوظيفة ويعود عاطلاً كأى عامل ، وعليه أن يخيل نفسه لنفسه : هل هو فى ذلك اليوم الذى سيحال فيه على المعاش سيكون عاطلاً لا يحسن أى عمل على هذا الكوكب للخدمة أكثر من ألقى مليون نفس ؟ . وسيجد نفسه سميناً مستكرشاً بطىء . الحركة قليل العناية بهندامه وزيه حتى ليهمل خلق لحيته أو استعظامه ؟ .

وسيجد نفسه بلا وعود أو مواعيد ، يتعفن على كراسى القهوة ويقرأ الجريدة في غير إنعام أو لا يقرأها ؟ . وسيجد نفسه بلا أصدقاء وبلا هدف وبلا هواية ؟

حقاً إن مثل هذا الخيال جدير بأن يحمله منذ الخمسين أو الأربعين على أن يتبها لهذه السن القادمة . وهذا التهيؤ جسمي ونفسي وذهني فأما التهيؤ الجسمي فهو بالعناية بالجسم حتى لا يسهن ويستكسر . فإن الاستكراش يعد من أسوأ عيوب الشيخوخة . وهو يؤدي إلى كسل الجسم الذي قد ينتهي بكسل النفس والذهن . وهذا زيادة على الأمراض التي يحدتها السن ، تبدأ تافهة ثم تتفاقم حتى تصير عبثاً في الستين والسبعين . فليشرع كل موظف منذ الأربعين في توقي السمن والحفاظة على النحافة . وذلك بتجنب النهم والأطعمة الدسمة مع ممارسة القليل من الرياضة . وكذلك يجب أن نزور الطبيب ونحن في الصحة ، أى يجب ألا ننهمل المرض . لأن للأمراض نذراً لا يحسها الجسم ، ولكن الخبار أو المسبار يكشفها . وعندما نعرف هذه النذر نستطيع أن نكيف معيشتنا وسلوكنا في الطعام واللباس والحركة بما يقتضى عليها قبل أن تتفاقم . أى يجب أن نعالج أجسامنا من وقت لآخر بالترميمات الخفيفة قبل أن يضطرنا الإهمال إلى المعالجة بالهدم والجراحة

أما التهيؤ النفسي فيجب أيضاً أن نبدأه منذ الأربعين أو الخمسين إذا لم نكن قد بدأناه قبل ذلك بعشرين سنة . وذلك باهتمامات مختلفة اجتماعية وفنية وذهنية واقتصادية . فعلى الموظف أن يشترك في الاندية والجمعيات ، وأن يعنى باختيار الأصدقاء ، وأن يرتاد المسارح والملاهي ، وأن

تكون له مشاركة - مهما تكن صغيرة - في النشاط الإجتماعى أو الفنى الذى يحوطه . وذلك كى تبقى نفسه حية ببقطة عواطفه ، وحتى لا يحمله خواء النفس على الوقوع فيما يضر من عادات الإدمان فى التدخين أو الشراب أو الأكل . وهذا النشاط الإجتماعى جدير بأن يبقى إلى ما بعد الستين والسبعين ويحول دون الركود

وأما التهيؤ ذهنى فيحتاج إلى المشاركة فى الحركة الذهنية . فيجب أن نقرأ الجريدة بعناية كل يوم حتى يعود الاهتمام بالسياسة - القطرية والعالمية - جزءاً من نشاطنا لا نستطيع تركه بعد الستين والسبعين . ومحال أن نغرس هذا الاهتمام إذا لم تكن بذوره قد زرعت قبل الخمسين . والاهتمام بالجريدة والمجلة يجب أن يحملنا على الاهتمام بقراءة الكتب والعناية بالحركة الفكرية العالمية . ومن أعظم الميزات للقراءة ، ونعنى هنا جعل القراءة هواية تتعاقب بها ، أنها تحول دون ذلك النسيان الذى يصيب بعض المسنين بسبب التصلب الشريانى فى الدماغ . وهذا النسيان كثير آ ما يعرقل التفكير المشور ، ويوجب الاستهزاء بالمسن ، ويوحى إليه الضعف والهزيمة ، فيزداد سوءاً وانحطاطاً . فإننا ما دمنا نقرأ كل يوم تبقى المعانى ماثلة فى أذهاننا بشبكة من الكلمات ، فتبقى الذاكرة حية والتفكير مشمراً حتى ولو بلغنا المئة من العمر . أما الذين لا يقرأون أو لا يجعلون القراءة هواية ، فإن التصلب الشريانى يودى عندهم إلى النسيان . ولما كان ما عرفوه من الكلمات قليلاً فإن هذه القلة يظهر أثرها فى تفكيرهم . إذ أننا نستخدم الكلمات

وإذا كان الموظف قد أعد جسمه بالتحافة والصحة ونفسه

بالإهتمامات العاطفية ، وذهنه بالثقافة، فإنه يستطيع أن يستبقى حيويته بعد الستين عشرات من السنين . ولكن مع ذلك يجب أن نعرف قيمة النظام الذى يبين لنا مقدار العمل والمواعىسد . ولذلك يحسن بكل موظف أقبل من عمله عند الستين أن يعتمد فوراً إلى هذه الدنيا ويبحث عن عمل مفيد لذيذ حتى يحس أنه عضو نافع فى المجتمع فيزداد سروراً وتفاؤلاً وحتى يحمله نظام العمل على اليقظة الدائمة . يقظة النفس والذهن التى تستبقى يقظة الجسم . وذلك أن فى أغلب الأحيان يكون ترهل الجسم نتيجة لركود النفس والذهن

وهناك من الموظفين أولئك المحظوظين الذين تعلقوا بهواية جديدة وهم فى وظائفهم، فأولوها عنايتهم وتعهدوها بالوقت والمال حتى برزوا فيها . فهؤلاء لا يحتاجون لقراءة هذا الكتاب لأن الهواية التى ستشغل فراغهم بعد الستين ستجعلهم يعيشون فى الشباب الدائم ولو تجاوزوا المئة . وقد تكون هذه الهواية دراسة خاصة تحملهم على التأليف، أو عناية بالزراعة، أو هوساً فى شراء التحف، أو برأ يحمل طابع الغيرة والحماسة فى إصلاح معين

° وأولى من الهواية كفاح إنسانى كبير الشأن لخدمة البشر، يحمل على الدراسة الدائمة ومتابعة الأحداث ومحاولة التأثير فيها لخير الإنسانية. وما دمنا مكافحين فنحن شباب

ويرى القارئ أننا قد خصصنا هذا الفصل لموظف الحكومة الذى يمتاز عليه العامامون فى العمل الحر، لأن أعمالهم لا تقطع عند الستين فهم يمارسونها إلى يوم وفاتهم تقريباً . والوفاة لهذا السبب تتأخر

إلى ما بعد السبعين والثمانين . وهم في العادة قد اختاروا عملهم ، فهو
عندهم مرتزق وهواية . ولذلك لا يسأمون حياتهم ، ولا يحسون ذلك
الحناء الذي يحسه الموظف بعد الستين
ولم نمس موضوع المرأة المسنة في هذا الفصل . ذلك لأن ظروف
المرأة المصرية خاصة ، وهي تحتاج إلى فصل مفرد

الأوهام الشائعة عن الشيخوخة

كان القاضى هولمز رئيس المحكمة العليا فى واشنطن ، وهى المحكمة التى تفصل بين حقوق الولاية وحقوق الحكومة المركزية، بل بين حقوق البرلمان وحقوق الرئيس فى الولايات المتحدة . ولما تجاوزت سنه التسعين أذاع حديثاً افتتحه بكلمة الشاعر اللاتينى القديم :

« إن الموت يجذب أذننى ويقول : عش فأنى قادم ،

ولما زاره المستر روزفلت سنة ١٩٣٢ عقب انتخابه للرئاسة وجده يقرأ كتاب « الجمهورية » لأفلاطون . فسأله : ماذا تبغى من قراءة هذا الكتاب ؟

فأجاب القاضى هولمز : أبغى ترقية ذهنى يا مستر روزفلت فليتأمل القارئ هذا الشاب التسعينى الذى دخل فى العقد العاشر من عمره ، كيف يقرأ ويدرس كى يرقى ذهنه فى هذه السن ، وكيف أنه يذكر قول الشاعر اللاتينى وهو « عش ، فهو يذكر الموت هنا لاسكى يكف عن العيش ويتقاعد ويقضى وقته فى الفراش ، بل لاسكى يهب ويعيش ويدرس ويرقى ذهنه

وعلىنا أن نذكر أن هذا الأسلوب المعيشي الذي انتهى به إلى اعتياد الدرس وتوخي الارتقاء الذهني بعد التسعين ، هو نفسه الذي ساعده على أن يحتفظ بصحته واتزانه إلى هذه السن . فإن هذا الأسلوب رتب له نظاماً ، كما عين له توجهاً وسدد حياته نحو غاية الرقي الشخصي . وعلى ألا يقنع من الحياة بأنه كائن في هذه الدنيا بل بأنه حي يعيش ويستمتع ويرتقي

ومثال القاضي هولز واحد من الأمثلة التي تقشع كثيراً من الأوهام الشائعة عن الشيخوخة ، ولكننا مع ذلك لا نقصد إلى القول بأن كل ما يقال عن الشيخوخة أوهام . بل كل ما تتوخاه أن نبين للقارئ أن نعين لأنفسنا أسلوباً في العيش يتفق وصحة الجسم والذهن والنفس نستطيع به أن نستغل حياتنا ونستمتع بها . ومن الحسن أن نميز هنا بين الحقائق والأوهام عن الشيخوخة

لحقيقة الشيخوخة أنها تبدأ في الخامسة والعشرين حين يأخذ الضعف في الذاكرة . ويستمر هذا الضعف في تزايد سنة بعد أخرى إلى الموت سواء أكان في الخمسين أم الستين . ولكن ضعف الذاكرة هذا لا يحمل الشاب في الخامسة والعشرين على أن يكف عن الدراسة . ثم إن المرونة في دراسة ما تجعل الذاكرة - بالإرتباطات العديدة - قوية لدرجة يعود فيها الضعف تافهاً لا يحس فيه بتوالي السنين . وهناك بالطبع ذلك الضعف الواضح إذا ازداد التصلب في الشرايين وتجاوز المسن الشيخوخة إلى الهرم ، حين يعود النسيان ملحوظاً ، وحين ينسى المسن ما فعله اليوم أو أمس ، ولكنه يذكر ما فعله قبل عشرين سنة .

ثم يتقدم الهرم فينسى ما جرى قبل عشرين سنة، ولكنه يذكر حوادث الطفولة . والسبب هنا واضح . فإن ما غرس من الذكريات أيام الطفولة وجد لوحاً طرياً نقش فيه ورسخ ، فهو لا ينمحي . وهذا اللوح قد قسى أيام الشباب ولكنه لم يحمد . فالذكريات أقل وضوحاً فبها . حتى إذا تقدم تصلب الشرايين وتجمدت الأعضاء صارت الذكريات لا تحدث أثرأ في الأعضاء ، ولذلك سرعان ما تنمحي . وهذا ما يحدث في الهرم

وعائنا أن نتوق الهرم كما نتوق الموت . أى يجب أن نموت في الشيخوخة التي لا تزال تحتفظ بالكثير من خصائص الشباب ، وذلك بالمحافظة على مرونة الأعضاء ولدونة الشرايين . ويسهل هذا علينا حتى مع الإهمال العظيم قبيل الخمسين ، وذلك بتجنب الأطعمة التي تحدث رواسب الأحماض ، وبالمحافظة على النظافة ، وبالرياضة الخفيفة . وشر ما يجعل الهرم هو النهم . وربما يحتاج معظم الناس بعد الخمسين إلى تجنب الشحوم جميعها مع الاعتدال في كل شيء آخر . ولكن هذا الاعتدال يجب ألا يصل إلى الزهد والكف . فإن الجسم والذهن كليهما يحتاج إلى الانتعاش . والكف التام يمت ولا يحيي . فالمسن في الستين أو السبعين ينتفع بالانتعاش الجنسي كما ينتفع بكأس من الخمر . وقراءة الجريدة ، بل الكتاب ، وارتياح الأندية وزيارة الأصدقاء ، كل هذا يدخل في باب الانتعاش

هذه هي حقيقة الشيخوخة . أما الوهم فهو الاعتقاد بأننا بعد الستين ندخل في طور الانهيار . وأننا بعد السبعين نشرع في الخرف .

وأن الرغبة الجنسية تموت عند المسنين . وأن الخطوة المثلى لهم أن يقضوا ما بقي من السنين في الفراش، أو على الكرسي الموسد، وألا يبالوا ما يأكلون ويشربون . لأن القضاء المحتوم قد أوشك ، وأن الجهد للارتقاء الشخصى بعد الستين عبث يدعو إلى الإستهزاء ، وأنه يجب على كل مسن أن يمشى فى ثقال روماتزى ، يتأوه ويتسكع ولو لم يكن به روماتزم

أجل . إن كل هذا وهم . فإن كلا منا قد عاين أشخاصاً فى السبعين والثمانين قد احتفظوا بشبابهم ، وهم يمارسون أعمالهم بيقظة ونشاط ويستمتعون بجميع غرائز الشباب . وكل ميزاتهم أنهم تعودوا عادات حسنة قبل ٢٠ أو ٣٠ سنة

الإيحاء الذاتي والإيحاء الاجتماعي

عند التأمل العميق نجد أن كل إيحاء ذاتي إنما هو إيحاء اجتماعي. ذلك لأننا نكسب لغتنا وعاداتنا وأخلاقنا ومثلثاتنا وثقافتنا من المجتمع فلا نفكر إلا وفق الأساليب التي رسمها لنا. بل إننا حين نكافح هذا المجتمع فإنما نكافحه بمثلثات قد رسمتها لنا طبقة من هذا المجتمع، أو هيأت لنا خيالنا، لكي نرسمها. فالمجتمع يحوطنا ويكيف لنا عواطفنا ويعين لنا الرذائل والفضائل. ولكننا أحياناً نرتفع عليه ونرفض النزول على مارسمه لنا. ومع ذلك نحن في هذا الإرتفاع نفسه لا نتجاوز مثلثاته المضمرة في بعض طبقاته الراقية

فإذا كان المجتمع يعتقد أننا يجب أن نتقاعد وتماوت في سن الستين وأن نستقيل من الحياة مع الاستقالة من الوظيفة. فإن هذا الإيحاء يقع في نفوسنا ونحس بالفعل عاطفة الإنكسار والإنزواء، فنخلع المسؤولية ونرتضى بحياة التشاؤم والتمطى إلى أن نموت. ومجتمعنا من أسوأ المجتمعات من هذه الناحية لسبب واحد هو أنه إلى حد عظيم مجتمع جامد، بل أحياناً موات. وليس مثل تلك المجتمعات الأوروبية المتحركة

المرتقية . فنحن في مصر ننظر إلى الستيني أو السبعيني من الرجل كما ننظر إلى المرأة نولي كلا منهما الاحترام والوقار . ولكن لقاء هذا تطالب كلا منهما أيضاً بالانزواء عن الدنيا، فلا يصح لأحدهما أن يلعب أو يمرح . فلا يجوز للستيني من الرجال أن يلبس بنطلوناً قصيراً أو يسير بلا جاكيت أو طربوش، كما لا يجوز للمرأة أن تفتتح بفيتامين د على الشواطئ وتستمتع بالأنسة والاختلاط بالجنس الآخر

وحين نقعد إلى أحد المسنين نخاطبه بكلمات وإيماءات العطف فنومه بالعجز ، ولشعره كأنه قد انتهى من تمثيل دوره وعليه أن يقنع بالماضي ولا يتطلع إلى المستقبل، فلا يفكر في مشروعات جديدة . بل لما لمستهجن منه الجري أو الوثب لأنهما يخالفان وقار الشيخوخة

وهذا الإيحاء يؤثر في نفس المسن ، فتسكون له عادات وتربي له عواطف تؤدي إلى الفتور والكسل والانزواء . بل تقوى عنده الرغبة في الموت . فإذا سار في الطريق سلحف في مشيته ، ليس عن ضعف بل عن إيحاء . وإذا استراح بعد العصر تسكسل ، ووصل نهاره في السرير بصباح غده . وإذا أكل لم يبال الإطعمة من حيث موافقتها أو مخالفتها لصحته ، لأن تكرار هذا الإيحاء قد طبع في قلبه أنه شيخ هرم قد بلغ مغرب الحياة وأن عليه أن يتودع من الدنيا . ولن يمضي عليه قليل وهو في هذه الحال حتى يجد أن جسده قد ترهل وقلبه قد ضعف وشرابته قد جمدت

ولقاء هذه الإيحاءات الضارة من مجتمع جامد وقارى ، يجب على كل مسن أن يمارس إيحاء ذاتياً لكي يستبقى شبابه ويستمتع بالدنيا

ويتخذها بنشاطه وقوته . وهذا الإحياء إنما نسميه « ذاتياً » من حيث أننا نحس أننا نكافح به لإحياءات اجتماعية عامة . ولكنه هو أيضاً اجتماعي تقول به الأقلية المستنيرة

فعلى كل من أن يوحى إلى نفسه أن شبابه لا يزال باقياً ، وأن يسلك سلوكاً حيويًا في النشاط والرياضة والزي ، حتى يجد من هذه الممارسات العمل الذي يؤدي إلى الإحياء ثم الإحياء الذي يؤدي إلى العمل

فعلى الستيني أو السبعيني ألا يهمل زيه من حيث إعتدال الهندام ، وأن يحتلق كل صباح بعناية ، ولا يبالى السير بلا طربوش كما لا يبالى البطالون القصير في الإصطياف . وعليه أن يشتري الخمر الملابس التي تكسبه شجاعة وثقة وأناقة وتحمله على العناية بنفسه

وكذلك عليه أن يتخذ المشية السريعة التي توحى النشاط ، ويتجنب جميع الحركات التي توحى التعب والعناء ، كالإرتقاء في الكرسي أو السير البطيء أو القعدة المنحنية أو النهوض المتعاقل

وليس شك أن الاعتدال كبير القيمة بعد الستين أو السبعين ، ولكن يجب ألا نصل به إلى حد الإنكفاف والإنقطاع . فإن المسن الذي تعود الخمر أو الممارسات الجنسية أو التدخين يجب عليه ألا يقطعها بل يمارسها جميعاً في اعتدال . لأن الكف عنها يوحى الشيخوخة المميتة أو يهيئ لها ، والإقبال عليها يحدد الشباب وإحياء ومرانة

وللرياضة التي تثقف عضلات الجسم ، كما للثقافة التي تدرب الذهن ، أثر إيجابي كبير في النفس . كما أن اتخاذ هواية جديدة تشغل الفراغ ، أو

ممارسة عمل كاسب يشغل بعض اليوم ويحمل المهن مسئوليات وبعث
 فيه اهتمامات - لكل هذا أثره الإيجابي العظيم فضلا عن أثره المباشر
 في التنظيم الفسيولوجي للجسم . ويجب أن نؤكد هنا القيمة الإيجابية
 للرياضة ، لأن مياعداها في الصباح يفتح اليوم بنشاط وبروح يبعثان
 عواطف حسنة طوال اليوم، زيادة على تربية العضلات التي يخشى أن
 تترهل بقلّة الحركة

شبان فى السبعين

أعرف حلاقاً مصرياً فى السادسة والسبعين يمارس حرفته بنشاط . وهذه الحرفة تحتم عليه بالطبع الوقوف طوال النهار وبعض الليل . وهو أحياناً يخرج من باب الحديد ساعياً على قدميه إلى السيدة زينب لكي يخدم زبائنه . وهو متنبه الذهن سليم الجسم ، يأكل باشتهاء ، ويسلك السلوك الجنسي لرجل فى الخمسين . وكل ما وجدت فيه مما يخالف سائر الناس أنه لا يتغذى . فهو يفطر ويتعشى فقط . أما فى وسط النهار فيقنع بكوب من التبذ لا يتناول معه لقمة . وهو يميل إلى الشراب ، لا يفلت فرصة تعرض له فى أى وقت . ولكن ممارسته لحرفته تضطره إلى الاعتدال . أما من حيث الجسم فهو نحيف ضامر عضلى . وهو يؤثر السعى على قدميه فى نشاط وخفة على ركوب الترام

وقبل سنوات دعانى رجل انجليزى إلى زيارته فى الساعة الثالثة بعد الظهر . وكنا فى وغرة الصيف ، والحر يرهق بل يزهق . وكان فى الخامسة والسبعين . فلما زرته سألته إذا كان لا ينأى بعد الظهر ، أو على الأقل يخلع ملابسه ويستريح . فأجابنى بأنه لم يفعل ذلك قط ، وأنه يحب ويصحو من

الصباح إلى المساء . وكان هو أيضاً نحييفاً بل في غاية الضمور . ولكن لم يكن هذا الضمور كل السبب لهذه الحبوبة وهو في الحلقة الثامنة من العمر . فتد كان هناك سبب آخر أكاد أصفه بأنه روحى ، ذلك أنه كان يدعو إلى نظام عالمى تنتفى به الخلافات والحروب بتوزيع المواد الخامة سواء بين الأمم كل وفق حاجتها . وكان هذا الموضوع يشغل ذهنه وعواطفه ويملا كل وقته كأنه هوس . ودعاني لكي يشرح لى هذا الموضوع حتى أكتب عنه . وقد اهتمت بمعيشته أكثر مما اهتمت ببرناجه لتوزيع المواد الخامة ، فوجدت أنه هو أيضاً لا يتغذى . بل يقتصر على ثلاثة أو أربعة فناجين من الشاى فى الساعة الثالثة أو الرابعة . ولكنه يفطر ويتعشى

وعندما أتخيل هذين الرجلين ، وهما فى منتصف الحلقة الثامنة ، أحس أن وصفهما بالشيخوخة بعيد كل البعد عن الحقيقة . فهما كلاهما فى حيوة الذهن وصحة الجسم . وكلاهما شاب مرح يضحك ويفاكه ويناقش . أحدهما اضطره مراس الحرفة إلى النشاط ، والآخر حملته حماسة الفكرة إلى الدراسة والدعاية . فاحتفظ كلاهما بحيوية الشباب حتى ليصبح أن نقول أن كلا منهما شاب فى الخامسة أو السادسة والسبعين

وهؤلاء الشبان فى السبعين والثمانين ليسوا شواذاً إلا من حيث قلتهم فى العدد . وكل ما أستطيع أن أجده فيهم من الشذوذ إنما هو التزام خطة غذائية تحول دون السمن ، وأيضاً برنامج ذهنى يشغل الوقت ويجعل للمستقبل قيمة كأن هذا المستقبل فى حين الإنتظار لإتمام هذا البرنامج . وأنا أذكر ثلاثة يعرفهم كل قارئ لهذا الكتاب ، وجميعهم قد بلغوا

أو كادوا يبلغون السابعة والسبعين

فهذا مثلاً الشاعر خليل مطران . فإنه نحيف ، بل ضامر ، يتألق كل التألق في طعامه ولكنّه يأكل كأنه عصفور . وقد باح لي ذات مرة بأن جملة ما يأكله من الخبز في العام كله (ونعني العام لا الشهر ولا اليوم) لا يزيد على رغيفين . وهو أقل من رأيت من الناس طعاماً . وعشاءه كأس من الخمر مع ما يتنقل به معها من لقيات لذيدة مزينة . وحياته الفكرية هي الأساس لنظامه الجسمي كما سنرى بعد

وهذا لطفي السيد (باشا) يمتاز بشيئين : النحافة البالغة ودراسة الفلسفة . وهذا إلى اشتغاله بالسياسة المصرية والعالمية . وهو مثل صديقه عبد العزيز فهمي (باشا) لا يعرف كلاهما الجود أو الترهل الذهني . فالفكرة الجديدة لا تسكره عندهما لأنها جديدة . بل هما من هذه الناحية يبدیان من الشباب ما لا نجد في الشبان أنفسهم . كما نرى مثلاً في عبد العزيز فهمي (باشا) حين خرج على الجمهور بالدعوة إلى الخط اللاتيني . فإن المألوف في الشيوخ أن تجعلهم الشيخوخة محافظين أو جامدين . ولكن أين هذا الجود من مثل هذين الشابين العظيمين ؟

والآن نحتاج هنا إلى أن نميز بين السبب والنتيجة . فإن نخافة الجسم ليست سبباً ليقظة الذهن ، بل العكس هو الصحيح . وعلينا أن نذكر أن الجسم السليم هو نتيجة العقل السليم . ذلك أن نشاط الذهن ينشط الجسم ويكسبه نظاماً ويجعل الحياة لذيدة ويبعد السأم . وثلاثة أرباع السمن والترهل والتضخم هي نتيجة السأم ، حين يقبل أحدها على الطعام ويأكل فيهم ، ويعاود الأكل في وجبات متعددة أو يتسلى باللب والفول

السودانى ونحوهما لانه يحس ، ذهنياً وعاطفياً ، أنه يعيش فى خواء .
وأن اللذة الباقية له هى مضغ الطعام . والسمن الفاشى بين نساءنا يعود
إلى هذا السبب أيضاً ، أى خواء النفس لقلة ما يشغلهم فى البيت فيلجأ
إلى لذة الطعام

وعلى ذلك يجب أن نذكر أن الحياة الذهنية الذشيطة فى هؤلاء الثلاثة
هى التى جعلتهم يحتفظون بشبابهم بعد السبعين . وهى التى ملأت سنينهم
بهموم واهتمامات عالية تشعرهم بلذة الحياة ومجدها . وهم بهذه اللذة
يستغنون عن لذات الطعام التى يتبع فيها كثيرون عن يعيشون فى خواء
النفس والذهن ، فيحفرون قبورهم بأسنانهم ويموتون بأمراض السمن
المتعددة حتى قبل السبعين

أجل . إن هؤلاء الثلاثة يعيشون ويعمرون بالقوة الروحية ، قوة
المثلثات التى جعلوها أهدافهم وجعلوا الوسائل إليها دراسة متصلة
واستطلاع لا ينقطع فى عالم الثقافة ، وكأنهم ينطقون بلسان القاضى هولمز
حين سأله الرئيس روزفلت : لماذا يقرأ أفلاطون وهو فى الثانية والتسعين
فأجاب : « لى أرقى ذهنى » . وشبابهم الذى يتمتعون به الآن هو ثمرة
هذا المزاج . وما أجددنا جميعاً بأن نقضى بهم . فإن الجمهور قد انتفع
بتأجيلهم الفكركى ، ولكنه يستطيع أن ينتفع أيضاً بالأسلوب الذى اتخذوه
فى الحياة . ولينذكر المسنون أن ميخائيل أنجلو المثل الإيطالى شرع
ينظم القصائد الغرامية وهو فى التاسعة والسبعين . وأن جاليليو فى الثالثة
والسبعين نشر كتابه عن دوران القمر . وأن جوتيه أتم قصته فاوست
وهو فى الثانية والثمانين . وأن جون ويزلى كان يلقي موعظة دينية كل

يوم وهو في الثامنة والثمانين. وأن بنيامين فرانكلين عين سفيراً للولايات المتحدة في فرنسا وهو في الثامنة والسبعين والعقيدة الفاشية بين الجمهور هي أن الشيخوخة مرسى أو انحطاط في الجسم . ولذلك يتجه العلاج بين المسنين نحو الجسم فقط . ولكن الواقع أن الشيخوخة في أكثرها ثمرة الخواء النفسي والذهني ، وإذا ملئ هذا الخواء بالاهتمامات السياسية والاجتماعية والثقافية، بل والحرفية، فإن الجسم يستجيب بالنشاط ولا يبلى إلا بعد المئة

مدرسة للمسنين

أفص على القراء هنا قصة الدكتورة ليليان مارتن وكيف عاونت المسنين في استعادة النشاط والإستمتاع بالدنيا . فإنها كانت أستاذة في جامعة ليلاند ستانفورد بالولايات المتحدة . وهى الآن فوق التسعين من العمر، ولكنها أثبت أن تستقيل من الحياة فعاملت نفسها كما لو كانت شابة في العشرين ودرست أحوال الشيخوخة في المسنين ، ثم افتتحت مكتباً أو مدرسة يقصد إليها المسنون من جاوزوا الخمسين . وهى تدرس حال كل منهم ثم ترشده إلى الطرق والآفاق الجديدة التى تبعث نشاطه ومدرستها ، أو مكتبها ، مؤلف من ثلاث غرف في مدينة سان فرانسيسكو . وهى تتقاسم أجرأ معتدلاً من القاصدين إليها . ولإرشاداتها ناجعة على الدوام، لأنها تخرج من فم امرأة قد أمضت على هذا الكوكب تسعين سنة . فهى تعرف من نفسها تلك الحالات التى تحتاج إلى العناية والعلاج والتى يشكو منها المسنون . ونحن نذكر هنا بعض الحالات التى يستطيع القارئ المسن أن يستضىء بها

فقد حدث أن رجلاً في السبعين كان قد استحال في البيت إلى غول

يشقى زوجته وأولاده بسخطه الدائم على سلوكهم . وكان عاطلاً يعيش بإيراده السنوى من أسهم فى شركة تعمل فى حفظ الأطعمة فى العلب . وكان واضحاً أن توتره النفسى الذى كان يبلغ أحياناً حد التشنج إنما يعود إلى هذا العطل الإجبارى الذى يكابده فى البيت ، وإلى تعوره الخفى بأنه عقيم غير نافع . فلما رأته ليليان مارتن وأدركت أن انفجاراته المتوالية فى البيت تعود إلى خواء حياته ، اقترحت عليه أن تزور معه مبانى ومؤسسات هــ هذه الشركة التى يتقاضى إيراده منها وهو راقد عاطل بالبيت . وكانت هذه المؤسسات تحتوى مزارع للبقول ومصانع للعلب . ولم يكن قد زارها من قبل . فما هو أن سار بهما الأتومبيل فى هــ هذه المزارع حتى شغف برؤية الطماطم والفاصوليا وغيرهما من البقول . ثم زاد شغفه برؤية حفظ هذه الأطعمة فى العلب بالمصنع ، ولم يمتص عليه بعد ذلك يوم إلا وكان يترك بيته ويזור هذه المزارع يسأل ويستفيد . بل ان اهتمامه قد حمله على أن يسافر إلى بناما لىكى يبحث زاوية من الناحية التجارية لهـ هذه الأطعمة . وزال الخواء من ذلك الوقت من حياته وصارت نفسه تجد الإهتمام ، وذمنه ينشط إلى التفكير ، وجسمه يتحرك ويتبدن بالإنتقال والعمل . وأصبح رقيقاً حسناً لأعضاء البيت بعد أن كان غولاً يصرف نشاطه المحبوس إلى إشقاتهم وانتقادهم .

وليليان مارتن نفسها مثال للشيخوخة العاملة الناجمة فإنها تعلمت سياقة السيارة وهى فى السادسة والسبعين . وقد احتاجت إلى خمسين ساعة لتعلم السياقة ، مع أن الشباب لا يحتاج إلى أكثر من عشر هــ هذه

المدة . ولكن هذا لم ينهها عن التعلم . وقد قطعت القارة الأمريكية بعد ذلك عرضاً بين المحيطين ست مرات على سيارتها . وفي السنوات العشر الماضية دارت حول هذا الكوكب مرتين كانت تدرس في خلالها الشؤون الاجتماعية والاقتصادية . فعلت ذلك وهي بين الثمانين والتسعين من عمرها . وفي السنة الماضية (١٩٤٤) قطعت عشرين ألف ميل في أمريكا الجنوبية ، من سهل إلى جبل ، ومن بيداء إلى غابة . وقبل أن تشرع في هذه السياحة تعلمت اللغة الأسبانية . أما الآن فهي إلى جنب مكتبها أومدرستها تشترك مع أربعة من المسنين الذين جاوزوا الستين في زراعة مزرعة تبلغ خمسة وستين فداناً

وكان الأصل في تأسيس هذا المكتب لإرشاد المسنين أنها عندما أقيمت من الجامعة في الخامسة والستين وجدت نفسها عاطلة ، أو بالأحرى معطلة . فعمدت إلى افتتاح مكتب لإرشاد الصبيان ومعالجة الشذوذ الأخلاقي بينهم . وحدث أن قرأت تقريراً عن أحد الصبيان المساعدين لها ، قال في نهايته : « يجب التخلص من جده » . وكان هذا الجد معطلاً بالبيت يقضى شيخوخته في إلتعاس هذا الصبي بنقده ونخسه . وقد أوشك الصبي أن يخن من هذه المعاملة . ولكن ليليان مارتن كتبت في آخر التقرير : « لا نتخلص من الجد ولسكننا لسنة نقده »

ومن هنا تكون مكتب للمسنين . فإن المسنين في رأى الدكتور مارتن كثيراً ما يشكون بعد الستين من الخوف والقلق اللذين يشكو منهما الصبيان . وهم يتخذون موقفاً دفاعياً في هذه الحال يؤدي بهم - كما يؤدي بالأطفال - إلى كراهة التغير ، وإلى العناد ، والإهتمام

بالذات . والنشاط هو العلاج لهذه الحال . لأن نشاط الجسم يحرك
الذهن ويفتح آفاقاً جديدة للتفكير والإحساس ، فتشيط العواطف كما
ينشط الذهن . والدكتورة مارتن تحمل المسنين على أن يعملوا عملاً ما .
وتحض ذويهم على أن يكلوا إليهم أحياناً شراء حاجات البيت . بل هي
أحياناً تعلمهم عملاً جديداً قد يكسبون منه كسباً نقدياً أو لا يكسبون
سوى النشاط . وهي تحمل الشيوخ على أن ينصبوا لأنفسهم أهدافاً
يستقون بها الدينيا ، بدلا من أن يستدبروا حياتهم فيقضون الوقت
في ذكريات الماضي العقيمة . وهي ترشد المتقدمين في السن الذين
يشكون النسيان إلى أن يقرأوا بعض الجريدة بصوت عال ، لكي تبقى
ألسنتهم مرنة وتبقى أذهانهم ذاكرة ، بل تنصح لهم أحياناً بكتابة
خلاصات لما قرأوا ، يعودون إلى مقابلتها بالأصل ، لكي يقفوا على درجة
قوتهم الذاكرة . وتنصح لهم بأن يسيروا في مشية سريعة لشيطة ، وأن
يعانوا ما حولهم في يقظة دون الاستسلام للخوار والاحلام . وأن
يزوروا الامكنة التي لم يزوروها من قبل في مدينتهم أو في مديريتهم .
وهي تنصح أيضاً بالترن الرياضى الخفيف لكي تبقى المفاصل مرنة . كما
تنصح بالعناية بالملايس للأثر الإيحائى منها . بل هي تطالب السيدة
المسنة بالعناية بوجهها ، وضرورة اتخاذ الملايس الزاهية بدلا من
الملايس القائمة للأثر الإيحائى أيضاً . كما أنها تطالب المسن ألا يرسل
لحيته ، بل يحلقها ، ويتخذ رباطاً زاهياً لرقبته
وظنى أن القارىء المتأمل يستطيع أن يفتن إلى كثير من الخطط
التي تدبرها الدكتورة مارتن مع المسنين . فإنها :

- ١ - تحملهم على العمل حتى لا يقضوا وقتهم بالبيت في النعاس أو في صرف نشاطهم المحبوس، وشعورهم بالعقم إلى إيذاء أعضاء البيت
- ٢ - وتحملهم على الدراسة حتى تبقى الذاكرة حية متنبهة لشتون الدنيا
- ٣ - وتحملهم على السعي لتحقيق أهداف في المستقبل، حتى لا يلتفتوا إلى الوراء ويعيشوا سائر أعمارهم بالذكريات
- ٤ - وتحملهم على اتخاذ سلوك يؤدي إلى إحياء الشباب ، كالمشي السريع والملابس الحسنة والتأنق

صحة النفس

يرى القارىء لهذا الكتاب أننا ننظر لمشكلة الشيخوخة باعتبارها مشكلة نفسية وليست مشكلة جسمية . وهى لذلك تحتاج فى أكثرها إلى المعالجة السيكولوجية وفى أقلها إلى المعالجة الطبية . بل نستطيع أن نقول أن أدواء الجسم ، كالسمن والترهل والبولى السكرى والأمراض المفصلية ، إنما هى نتيجة لأدواء نفسية أحدثتها عادات سيئة فى المعيشة . ويستطيع مع ذلك من يشكو مرضاً فى جسمه أن يعيش المعيشة النفسية السليمة التى تهزأ بآلام الجسم وعجز الأعضاء ، ويمكن العكس لا يحدث أى أن النفس متى فسدت فإن الفساد يسرع إلى الجسم والنفس البشرية تحتاج من وقت لآخر إلى ما يشبه التحليل الكيماوى كى نقف على العناصر التى تعمل اصلاحها أو فسادها . فإن الفرد الذى يقضى وقته فى اجترام الحقد والغبرة والحسد والخوف والقلق سرعان ما يؤثر نفسه فى أعضائه . أى أن توتر النفس يؤدى إلى توتر الشرايين . فيكون اتصالها ثم الماوراء بعد ذلك بالنقطة أو الأمراض بالفالج . فهنا نفس مريضة أدت ، إلى جسم مريض ، ثم الموت المبكر

ولكن هناك أمراضاً أخرى تخفى على الجمهور الذى يعتقد أنها
جسمية صرفة ، مع أن الأصل فيها مرض النفس . فإن السمن والترهل
ينشآن من الكسل والسأم ، وكلاهما من أمراض النفس التى لا تجد الهمة
أو الإهتمام للعمل والنشاط . وكثيراً ما يؤدى السمن إلى البول السكرى
أو التهاب السكريتين ثم زيادة الضغط للشرايين أو الأمراض المفصلية
ويكاد يكون من المحال أن نجد شخصاً قد بلغ الثمانين أو التسعين
بسأم حياته أو يشكو تعطله . إذ لابد له من هواية تملأ فراغه ، أو عمل
يطالبه بالجد والمثابرة ، أو مثليات عالية يسعى لتحقيقها . فقد سمعنا مثلاً
مدة الحرب عن مشروع بيفريدج لتأمين الفرد منذ ميلاده إلى وفاته .
وقد وضع بيفريدج كتاباً ضخماً يبلغ ٦٠٠ صفحة حافلة بالإحصاءات
فى هذا الموضوع الحيوى . ومع ذلك كانت سن هذا الرجل عندما
وضع هذا الكتاب ٧٤ سنة . وقد تزوج وهو فى هذه السن

وهذا ه . ج . ولز الكاتب الانجليزى المعروف قد بلغ ٧٩ سنة
وهو يؤلف ويخطب ويكافح من أجل المذهب العالمى ضد المذهب
الوطنى . وقد مضى عليه نحو خمسين سنة وهو مريض بالبول السكرى
الذى يعزوه إلى ضربة أصابت كليته وهو يلعب الكرة . وعاش برفقة
هذا المرض الحيوى نفسه

وهذا غاندى الذى بلغ أيضاً السابعة والسبعين ولكنه يعيش
بقوة كفاحه لأجل استقلال الهند

وجميع هؤلاء يمتازون بصحة النفس ، وبأن كلا منهم يجاهد من أجل
المثليات التى نصبها لنفسه . وهم يتشبثون بالحياة لأنهم يشعرون أنها غالية

لذ هم يؤمنون بها خدمة سامية . وكل منهم يقرأ ويدرس ويكافح ويتحمل المسؤوليات . وعمله هو هوايته التي تتعلق بها ولا يبالي ما تستهلك من وقته وبجوده . وهنا يجدر بنا أن نلاحظ أن المسنين الذين يؤدون عملاً مفيداً ، ويتخذون في الحياة خطة ارتقائية ، يكونون في أكثر الأحوال من المجددين المتفائلين الذين يؤمنون بالمثلثات ويبغون ارتقاء الأوساط . أما الجامدون ، ففي أغلب الأحوال يائسون متشائمون . وهذا الجود يؤثر في نفوسهم أسوأ الأثر ، لأنه يحول بينهم وبين التفكير البار ، ويحملهم على التقاعد والخمول اعتقاداً بأن أى مجهود لا قيمة له ويمكن أن نقول أن صحة النفس التي تؤدي إلى شيخوخة هنيئة نشطة تقتضى :

١ - أن يكون سلوكنا وتصرفنا بعيدين عن الغيرة والحقد والحسد والخوف والقلق ، لأن هذه الهموم الأكلة تستهلك الجسم وتحدث به أمراضاً كثيرة

٢ - أن نتعلق بهواية منتجة أو تؤدي عملاً مفيداً يشعرنا بفائدتنا للمجتمع ، فزشر أيضاً بكرامتنا ولا نسقط إلى التعطل

٣ - من الحسن أن يكون العمل الذي تؤديه ، أو الهواية التي تتعلق بها ، ارتقائية في غايتها تبعث على التفاؤل والإستبشار ، وأن نتجنبه الجود . والفصول التالية هي توسع وشرح لهذه المبادئ .

النمو بعد الخمسين

نفهم عادة من كلمة النمو معنى إرتقاء الطفل إلى الصبا فالشباب . أو نفهم في الأكثر نمو النبات . ولكن قل منا من يفكر في النمو باعتباره ضرورة لمن بلغوا الخمسين ، لأن هذه السن توهم وقوف النمو وليس اطراده . على أننا نرى أنواعاً من النمو حتى بعد هذه السن . وهى أنواع مألوفة وخاصة في ذلك النمو المالى عند كثير من التجار . فإن أكثر نموهم يبدأ بعد هذه السن ، وهم يذشطون إليه وكأنهم قد انتقلوا من الخمسين إلى العشرين في العمر . لأن الشعور بالقوة والاستبشار بالمستقبل يبعث فيهم الإستطلاع والبحث والتنبه . وكثير من التجار الموفقين يبلغون التسعين لهذا السبب ، أى لأن النجاح المالى قد زودهم بقوة نفسية كبيرة بعثت فيهم نشاط الجسم وتفاؤل النفس ومع الإعتراف بقيمة النمو المالى في هذه الحياة الإقتصادية التناحرية يجب ألا يقتصر عليه أحد . لأن قليلا من الذكاء يوضح لنا أنه ليس النمو السكافى . وأن كثيراً من الممالين يسير نموهم المالى عفواً دون أن يحتاج إلى أى مجهود منهم . وعندئذ يعودون عاطلين خائرين

لا يطيقون خواء أنفسهم ، أو هم يعمدون إلى ملتها بالملاذات الوضيعة التي تبعث فيهم حماسة وقتية

ولهذا السبب يجب أن يكون نمونا في جهات متعددة على المستويات الثلاثة ، أى نمو الجسم والذهن والنفس حتى لا نسأم الحياة وننخر . بل نبقى نشيطين إذا أجهنا لذة وجدنا غيرها مما يشبعنا . وعندئذ يستحيل النمو إلى نضج وإيناع

ونمو الجسم بعد الخمسين من الحاجات التي كثيراً ما ننساها ، لأننا نستكين إلى الراحة ، ولأن المجتمع يطالبنا بوقار ضعيف يبدأ وينتهى بالدعوة إلى الركود . فنحن ننام بعد الظهر ، وتجنب اللعب والجرى ، فلا تمضى سنوات حتى نهرل ونسير إلى خسارة الجسم ودماره بنوع من الربا المركب الذى يزداد بأكثر من الضعف سنة بعد أخرى . ولذلك يجب أن نستقر على اليقين بأنه إذا كانت الرياضة ضرورية للشبان فهى ، بأسلوب مخفف ، أكثر ضرورة للمسنين

أما النمو الذهنى فيحتاج إلى دراسة الكتاب والمجلة والجريدة . والرجل الذى بلغ الستين والسبعين فى حاجة عظيمة إلى مداومة القراءة ، لأن أعظم ما يحزنه أن يجد نفسه عرضة للذسيان . ولكن مداومة القراءة تجعل الكلمات ماثلة فى ذهنه فلا ينسى . ثم هو بالتوسع الذهنى فى الآفاق الرحبة للثقافة يجد اهتمامات سامية تشغله وتنشط جميع كفاياته

ثم هناك النمو النفسى . فإن لكل منا خريطة نفسية يرسمها للعالم . وهذه الخريطة قد تضيق حتى لا تتجاوز اهتمامات الطعام والكسب

والعائلة . أو قد تتسع ، حتى تشمل مشكلات هذا الكوكب . فالرجل الذى يهتم بالتطور الإقتصادي الحديث أو بالإرتقاء الإجتماعى فى إنجلترا ، أو بمشكلة مصر والهند ، يحى على درجة أوسع وأعمق من ذلك الذى لا يهتم إلا بطعامه وكسبه . فهو فى حيوية يقطعة كثيرة الإهتمامات متعدد الغايات . أضف إلى هذا النشاط الإجتماعى الذى يعود إلى يقظة النفس .

هذه هى المستويات الثلاثة التى يجب أن يتجه إليها نشاطنا بعد الخمسين . وأكثرنا ، بل كلنا تقريباً ، لا يعنى بالمستوى الرياضى ، أى بنشاط الجسم . لأن رأى العام شرقى متراخ يضع الوقار الزائف فوق الصحة الدينامية . أما النمو الذهنى فلا يكاد يتجاوز قراءة الجريدة إلا عند الذين حصلوا على ثقافة أوربية ووجدوا الإغراء كبيراً لا تستطيع مقاومته . والإهتمام النفسى يتبع فى أغلب الحالات الإهتمام الثقافى

ولستطيع أن نتعظ هنا بالشخصيات الكبيرة . فقد عاش مثلاً كل من سعد زغلول ومحمد عبده ملء حياته ، كما نعرف مثلاً من حياة سعد وكيف أنه حصل على دبلوم الحقوق وهو حوالى الأربعين ، وشرع يدرس اللغة الألمانية وهو حوالى الستين . ونعرف عن حياة محمد عبده أنه شرع يدرس اللغة الفرنسية وهو حوالى الخمسين . ولستطيع أن نضرب عشرات الأمثال من المسنين الأوربيين الذين احتفظوا بشبابهم والذين يدل سلوكهم على قوة هذا الشباب . فإن برنارد شو وهو فى التسعين يمرح مرشح الشباب فى طرب الجسم والذهن والنفس .

وقد جعل الحياة فناً ، وأحال خطواتها من المشى إلى الرقص . ونحن
 نبخسه حين نقول أنه احتفظ بشبابه فقط ، لأن الواقع أنه احتفظ
 بطفولته من نواح كثيرة . إذ هو دائم الإستطلاع ، كثير اللعب ،
 تتفقا النكات في حديثه ، ينظر إلى الدنيا على الدوام في ابتسامة حاوة
 أو مرة . وهو يعالج الفلسفة كما يعالج غيره القصة الخرامية ، وقد انقطع
 عن طعام اللحم منذ ستين سنة فتوق بذلك الشهوات الدنياكية ينصرف
 إلى الشهوات العليا . ومع أنه ألف كثيراً من الكتب التي تستحق
 الدراسة فإن أعظم مؤلفاته هو شخصيته التي بناها ، بل شيدها ، كما لو كانت
 تحفة فنية

الصدّاقة في الشيوخوخة

ليس هناك من ينقص قيمة الصداقة . فإنها متعة للصبيان والشبان والشيوخ كما هي وسيلة إلى النمو الذهني والإرتقاء الإجتماعي . وعندما نعرض حياتنا الماضية نجد أن أحسن ذكرياتنا تعود إلى صديق أنار فترة من حياتنا بصداقته حتى أننا لنعزو غير قليل من تربيتنا إلى أننا صادفناه وصادقناه . والصداقة تستنبط منا أخصى خصالنا، كالوفاء والخدمة والولاء . ونحن فقراء بغير الصداقة ، نعيش فيما يشبه السكراسة النفسية ، كأن حياتنا تمتد على بعد واحد ، تطول بلا عرض . أما الحياة العريضة فتحتاج قبل كل شيء إلى الصديق الوفي الذي نشاق إلى حديثه ونألفه حتى نكاد نتفاهم معه وهو صامت . نعرف مشكلاته كما يعرف مشكلاتنا، وتعود هموم أحدنا هموم الآخر، ولا يكاد يسير أحدنا بغير رفقة الآخر كما أننا يدان في قفاز

وفي الشيوخوخة تكبر قيمة الصداقة، لأن الفراغ يكثر. وهو يثقل علينا في الوحدة، ويخف بالرفقة . وأحياناً نجد المسنين يواظبون على لقاء بعضهم بعضاً في مواعيد لا تتغير ، كأنهم يحرصون على أصدقائهم كما لو كانوا

يحرصون على مواعيد العمل . وهذا يدل على أنهم يجدون في هذه الصداقة الألفة والحب والمسة . وعندما تتأمل حديثهم عن ذكرياتهم واختباراتهم نجد اهتماما واشتغالا نعرف منهما أنهم يستمتعون بصداقتهم ويجدون فيها السلى واللذة . وواضح أن هذه الصداقة تكون أنجع وأمتع إذا كان الاصدقاء والمسنون على تكافؤ في المستويين الإجتماعي والثقافي حتى يشتركوا في الاهتمامات ولا يختلفوا كثيراً في الوسائط والاعتبارات . وكثيراً ما نجد أن الرغبة في هذا التكافؤ تحملنا على إثارة الغريب على القريب في الصداقة ، لأننا نشارك هذا الغريب في اهتماماته ووجهاته ونأتنس به ونجد أن له عادات تشبه عاداتنا، في حين أن القريب لا نجد فيه أحياناً مثل هذه الميزات التي تحملنا على صداقته

والمقارنة بين العجوز المنفردة التي تحبس نفسها طوال النهار بمنزها مع قطتها أو كلبها، والشيخوخة تتأكلها ، وبين أخرى قد عرفت الصديقات . اللاتي لا ينقطعن عن زيارتها أو استزارتها ، هي في الواقع مقارنة بين البؤس والسعادة . فالأولى تحبس في مسكنها وكأنها تنظر الموت . أما الثانية فتعيش مع صديقاتها في اهتمامات واشتغالات كأنها ان تموت . ومثل هذا يقال أيضا عن الرجال المسنين . فإن كثيراً من سعادة الشيخوخة يعود إلى وفرة الاصدقاء الاوفياء الذين يكسبون الحياة معنى أكبر ومغزى أوفر

وقد عرفنا كثيرين من الشيوخ المسنين استطاعوا أن يجدوا ، بخصال من النشاط والمرح استبقوها إلى شيخوختهم ، أن يصادقوا حتى بأنهم الذين يصغرونهم بثلاثين أو أربعين سنة . ولكن هذا نادر .

والعادة أن يجد كل منا صديقه بين أئداده الذين يضارعونه فى السن .
وأرى أن أنقل هنا صورة فائفة للصداقة بين ثلاثة من المسنين الإنجليز
كما وصفهم بيير ماىو فى كتابه الفرنسى « الطريقة الإنجليزية » :
« مكان فى إقليم سرى ، فى بقعة هادئة ، ناد للعبة الجولف ، كان
يقصد إليه منذ عشرين سنة ثلاثة من المسنين كلهم يريد على السبعين .
وكانوا يواظبون ، مواظبة الساعة ، على أن يحجروا حول ميدان اللعب
مرتين كل أسبوع . وكانوا يلعبون فى عناية والتفات . وكل منهم يعامل
الآخرين بكل كياسة ، بل بكياسة تزيد على ما يطلب فى السلوك العام .
وكانوا يقولون من الحديث . وكان أحدهم أصم ، والآخر يكاد يكون
كذلك . ولذلك كانوا إذا تحدثوا سمعت حديثهم على مسافة بعيدة ،
يتنادرون بتلك النكات العتيقة بما يتفق وتقلبات المباراة فى الجولف
بينهم . وكانت هذه النكات تبعثهم على الضحك المشترك . فإذا لم يستجب
أحدهم إلى النكتة نظر إليه الآخرون فى اهتمام وقلق لأنهما كانا يفسران
عندئذ جموده بأن عرق النساء قد آلمه فى الصباح أو أن كأس الخمر التى
تناولها فى المساء السابق قد هيجت عليه النقرس . وكان إذا اضطرب
أحدهم وهو يقعد ، أو إذا أساء فى اللعب ، بانث على وجهى الآخرين
أمارات العطف . وفد قضى هؤلاء الثلاثة عشرين سنة من الصداقة التى
تكونت من هذه الرياضة المشتركة . . .
وجدير بمثل هذه الرياضة أن تربي هذه الصداقة ، وأجدر منها تلك
الاهتمامات الأخرى الثقافية والاجتماعية

الهموم والاهتمامات

نستطيع أن نتوسع في معاني الفصل السابق ، وأن نضع النبرة على بعض حروفه ، بأن نقول إننا حين نتأمل حياة الناس في مختلف ممارستهم وآمالهم نجد أن كثيراً منهم يحيى حياة البقول : حسبته من الدنيا أن يأكل ويشرب وينمو ويسمن ويتناسل ، ولكنه مع ذلك راكد كأنه لجل أو لفت . وفريق آخر يحيى حياة الحيوان : يحس نشاطاً ويجرى وراء مطامع ، ولكنه لا تعدو مستوى الشهوات . إذا حدثته عن السياسة أو الفلسفة أو المثليات نهض يده منك ووصحك بأنك خيالي ، وأنه ليس في هذه الدنيا غير الماديات ، وأن قصارى ما يرجوه أن يكون ثرياً مستمتعاً بثرائه . أما الفريق الثالث فيتألف من البشر الذين يحماون هموم واهتمامات الإنسان الراقى العصري

وأولئك البقول البشرية تجدهم كثيرين على المقاهى ، راكدين ناعسين يتشابهون ويتمطون ، قد سئموا الدنيا ولذلك يعملون وجودهم في أغلب الأحيان سواء في المقهى أو البيت بأنه « قتل للوقت » . وهذا الفريق هو الذى يحس عقب الستين والسبعين أن وجوده مشكلة

وأن الدنيا تافهة ماسخة . وأفراد هذا الفريق يقضون السنوات الخمس أو الست قبل وفاتهم في إحدى حجرة المنزل الذي لا يبرحونه إلا يوم الوفاة

أما الفريق الثاني ، الذى يحى أفراد الحياة الحيوانية ، فالأغلب أن شهواته الدنيا ستحملة مرحلة طويلة إلى السبعين أو الثمانين . وهذا الفريق يتألف فى الأغلب من التجار والمقاولين والماليين ، ويحمل أفرادهم هموماً واهتمامات قروية لا تتجاوز القرية أو الشارع الذى يعيشون فيه . ولم يكباهم على المساديات قد حرمهم الإهتمامات العامة ، بل لعله حرمهم القراءة . فإذا شرعت الشيخوخة تشيع فى أعضائهم لم يجدوا ما يملأ خواء نفوسهم ، وعندئذ يتصرفون فى البيت كما لو كانوا وباء على كل من يسكنه . فإن نفوسهم تضيق لصوت الأطفال ، أو لفكاهات البنات والاولاد ، أو للحرية المزعومة فى خروجهم وسهرهم . وسرعان ما ينقلبون إلى دعاة للأخلاق ، مع أن الحقيقة أنهم قد فارقوا العصر الذى يعيشون فيه وجمدوا . وسرعان أيضاً ما يفقدون ذاكرتهم ، لأنهم لم يتعودوا القراءة التى تربط كلماتها المعانى بتفاريحها المختلفة فى أذهانهم

ولكن هذا الفريق يمتاز عن الفريق الأول على كل حال كما يمتاز

الحيوان على النبات

أما الفريق الثالث الذى يحمل أفرادهم هموماً واهتمامات بشرية فهو الفريق الذى يسعد بشيخوخته . ويجد أفرادهم أنهم كل يوم فى شأن . لا يستخطهم تغير الدنيا وتطورها ، بل هم يهتمون بالحركات

الإرتقائية وربما يلتحقون ببعضها تحمساً لها . فتجد أحدهم يدعو إلى خطة معينة في السياسة ، أو هو يمتاز بمذهب اجتماعي . وهو يجاهد ويضحى ببعض وقته وماله لأجل هذه الخطة أو هذا المذهب . وهذا الجهاد يوقظ قلبه وذهنه ، ويكسبه إحساساً سامياً بأنه يؤدي رسالة إصلاحية باردة . وهذا الإحساس هو موطن حيويته

والفرق بين الهم والإهتمام أن الأول يقلق ويؤرق ، وهو في الأغلب يتصل بمشكلة خاصة . وإذا أفرط الإنسان في تحمل الهموم ذوى وأنهارت شخصيته وصحته . وكل منا لهذا السبب في حاجة إلى تدريب فلسفي ، كي يربط مشكلاته الخاصة بنظام الكون وكى يعيش المعيشة الفلسفية فتخف وطأة الهموم عليه

هذا هو الهم . أما الإهتمام فأوسع وأعم ، وهو لا يقلق ولا يؤرق . فإننا نستطيع أن نهتم بالسياسة التي تتبعها الولايات المتحدة مع اليابان ، أو بالتأمين الإجتماعي في ألمانيا ، أو بعلاج البندسلين ، أو بالسكنى الصحية ، دون أن نقلق أو نأرق . وكذلك نهتم بصحتنا الجسمية أو النفسية ، أو بمستقبل أولادنا دون أن يصل الإهتمام إلى حد الهم

ولكن يجب ألا نخشى الهموم كل الخشية وننتوهم أنها القاضية علينا والتي تعجل وفاتنا . فإن الهموم مفيدة إذا كانت معتدلة ، لأنها تحمّلنا على اتخاذ خطط هجومية في الحياة تبعث نشاطنا وتحول بيننا وبين الركود . ورجل بلا هموم هر رجل بلا مسؤوليات . والهم الذى يشغلنا يحرك أذهاننا ونفوسنا وأجسامنا فيوقظ حيويتنا .

والزوج يحمل هموم عائلته في حين أن الأعزب يعيش حراً خلياً لا يحمل هم الكسب لأولاده ولا يفكر في نجاحهم . ولكن خلوه من هذه الهموم لا يزيده استمتاعاً بالحياة، بل هو لا يطيل عمره، لأن جميع الإحصاءات تثبت أن المتزوجين يعمرّون أكثر من العزب . وصحيح أن بعض هذا التعمير يعود إلى انتظام المعيشة الزوجية التي لا يجد مثلها الأعزب ، ولكن بعضه أيضاً يعود بلا شك إلى أنه يحمل هموم العائلة التي ترهف ذهنه ونفسه

وعبرتنا مما ذكرنا أن الهموم الخفيفة، والإهتمامات العامة، مفيدة. تبعث الحيوية وتطيل بقاءها بعد الحسین والستین . وهموم كل منا تتبع ظروفه الخاصة . ولكن الإهتمامات عامة . وعلى كل منا أن يراعاها وينمياها ، بل يزيكها . وأن يرتفع بها على مستوى النبات والحيوان إلى المستوى الإلهي . فيهتم بوطنه ، وبالعالم ، يدرس الثورات التي غيرت الدنيا وجددت المجتمع . ودراسة الثورات عند المسلمين هي خير ما يبعد عنهم الجلود الذي يفصل بينهم وبين العصر الذي يعيشون فيه

جريمة الجمود

المشهور عن المسنين أنهم جامدون يكرهون التغير والتطور ، وأنهم لهذا السبب ينفرون حتى من الأزياء الجديدة في الشبان والفتيات مهما ضولت قيمتها . كما ينفرون من أى ابتداع في الأخلاق أو الممارسات الاجتماعية العامة . وهذا الجمود يفقدهم الإتصال بالجيل الجديد ويجعل الشبان يتجنبونهم ، فيحس المسن بهذا التجنب عزلة مؤلمة

وهذا الجمود يرجع في التحليل السيكولوجى إلى القلق والخوف . فإن المسن الذى عاش ستين أو سبعين سنة سار فيها على القواعد التى تكاد تكون ثابتة ، والتى قد اطمأن وارتاح إليها ، يكره تركها إلى قواعد جديدة لا يدرى عواقبها . فهو هنا كالطفل الذى يتجنب الغرباء أو الخروج وحده إلى الشارع . وهذا الخوف نستطيع أن نتبينه عندما نجد أحد المسنين فى مجتمع خاص لا يزيد على سبعة أو ثمانية أشخاص . فإنه هنا يلتزم الصمت خوفاً من أن تتضح مفارقتة العظيمة للتيارات العصرية وجزعاً من مواجهته بها

وكلنا عرضة لهذا الجمود إذا أهملنا تطور شخصيتنا وتعهدنا بالرقى

والنمو . وألوان الرق والنمو كثيرة ومختلفة . فإن السبعيني الذي ينضوى إلى حزب سياسى ويعمل فى الدعاية والترويج لمبادئه ، يجد فى هذا النشاط تجديداً يقيه من الجمود . وهو إذا تعلق بقراءة الجرائد ودرس السياسة العالمية أحس كل صباح أنه يضع انملمته على نبض العالم ويعرف حركته . وقد ينضوى إلى جمعية خيرية تنبه قلبه وعقله وتسكبه الكرامة التى يحتاج إليها . وهذا الإنضواء نافع حتى ولو كلفه بعض المال . وإذا كان قد ثقف نفسه مدة الشباب أو حتى بعد الحسنيين فإنه يجد آفاقاً جديدة تفتح كل يوم أمامه . فقد يجد نفسه بسبب هذه الثقافة شاباً ثائراً وهو فى سن الثمانين ، يكافح فى الدفاع عن حقوق أمته فى التطور . وندندذ يهناً بالتوسع والتعمق فى الحياة . ر يوم فى حياة هذا الثائر فى الثمانين خير من عام فى حياة الشاب الذى يقتل وقته بألعاب الحظ الصببانية على المقهى أو بالمسرات التافهة الأخرى

وعلى كل من تجاوز الحسنيين أن يتعهد عاداته الذهنية والنفسية حتى إذا رأى فيها مفارقة عمد إليها بالتنقيح أو التغيير ، حتى ينبض قلبه مع نغبات عصره ، يلبذ بلذاته ويشترك فى نشاطه . وهناك بالطبع من يرتفعون فوق عصرهم ، لأنهم يرون رؤيا أخرى ، ويحسون أنهم مكلفون تأدية رسالة يحتاج إليها عصرهم . ولكن ليس هؤلاء موضوع بحثنا ، لأننا نكتب إلى الرجل العادى . وأولئك الأفاضل يحملهم جهادهم إلى المنة . دون أن يحسوا الشيخوخة

لأننا نكتب هذا الكتاب لأولئك الذين يخشى عليهم من أن يفقدوا ليقاع الحياة فى الشيخوخة ، أولئك الذين ينامون بعد الظهور ويستيقظون

في الساعة الثالثة من الصباح . وقد ينهسون قبل الغداء ، ويتجنبون
المجتمعات ، وينسبون الأسماء ، ويصخبون في البيت ، لما يزعمون من مخالقات
الصغار أو الكبار . وهذه حال الكثيرين الذين بلغوا السبعين أو
تجاوزوها ، وسموا تعطلهم وعقمهم ، وكانوا قد أهملوا أنفسهم قبل ذلك
فلم يعنوا بالثقافة ولم يؤدوا عملا ينتظم حياتهم وأوقاتهم ، ولم يأخذوا
بهواية تشاكلهم في الكتابة أو المقام . ووصلوا إلى هذه السن وليس لهم
أى اهتمام

ليكن لنا هواية تتعلق بها تشغل فراغنا وتمرن ذكاءنا
ليكن لنا هم واهتمام بشؤوننا الخاصة وبشؤون هذا الكوكب
لتسكن لنا رغبة في التطور والتغير
لتسكن لنا دراسة واتصال لا ينقطع بالكتاب والمجلة والجريدة
ليكن لنا دين إنساني في القلب ، وبرحيم في العمل ، لكي ندرك منهما
معزى وجودنا
ليكن لنا نشاط يحنبنا تلك البطالة التي تعطل الجسم والذهن

هواية جديدة كل عام

أعظم ما نؤمن به حياتنا ضد الشيخوخة الراكدة العقيمة هو هواية نتخذها ونعلق بها، وننشط لإليها لا طمعاً في الربح منها، بل رغبة فيها وحباً وتعلقاً بها. وكلنا يعرف كيف يتعلق الناس بالهوايات وينفقون فيها وقتهم ومالهم وهم راضون. بل أحياناً نتهم الهاوى بالهوس، لأنه ينسكب على هوايته لا يبالي أى خسار مالى فى سبيلها

وبعض هذه الهوايات مضر، كالقمار الذى يحمل صاحبه على السهر طوال الليل وكأنه لا يحس تعباً. ولكن أحياناً نجد الصبي الذى يتعلق بالميكانيكا أو الكهرباء أو الرديفون فيبرع فيها وهو دون العشرين، كأنه أستاذ فى كلية للهندسة قد مضت عليه السنوات فى الخبرة والدربة. وذلك لأنه منح هذه الهواية كل قلبه وكل عقله. وقد كانت هواية الحمام وتربيته وتدريبه - ولعلها لا تزال - إحدى الهوايات التى يتعلق بها الشبان والشيخوخة فى مدتنا وقيمة الهواية هى شدة التعلق والكلف بها. ومن هنا ميزتها للمسنيين الذين يحتاجون إلى ما يبعث فيهم النشاط وينبه الحيوية. ويجب أن نعرف أنه من الشاق أن نبتدىء هواية جديدة بعد الخمسين أو الستين.

ولكن هذه الصعوبة تبدو في الأول فقط ، إذ ما هو أن نقطع الخطوة الأولى حتى يتمهد الطريق للراحل فضلا عن الخطوات . والهوايات تأتي في العادة عفواً ، ولكن هذا لا يمنع من أن نختارها عمداً . وواضح أن المسن الذي بلغ الستين أو السبعين ، إذا كان تاجراً أو مالياً أو مديراً أو موظفاً في أحد الأعمال الحرة ، لا يحتاج إلى الهواية . لأن فراغه ليس ثقيلًا عليه ، ولأن ذهنه ونفسه يشغلان بعمله . ولكن حتى هذا قد ينتفع أيضا بالهواية لكي يسد بها حاجة نفسية قد لا يسدها العمل

ولكن المسن الذي كان موظفاً بالحكومة مثلاً يحتاج إلى هواية يملأ بها فراغه بلذة وإقبال ونشاط . وعليه أن يجرب في اختيار الهوايات ، ولتكن غايته في كل وقت ترقية ذهنه ونفسه وجسمه . أى يجب ألا يقصد إلى التسلية فقط . فإن القارئ يسلي ولكونه لا يرقى ، ومن هنا ضرره

وعندنا أن الثقافة هي خير الهوايات للشيوخوخة ، لأن آفاقها كثيرة ، وهي تبعث الاهتمامات المختلفة . فقد شرع «جوتيه» يتعلم العربية والفارسية في الستين من عمره . كما شرع سعد زغلول في هذه السن أيضا يتعلم الألمانية . ولو لم يكن كلاهما مثقفاً لما فكر في هذه الهواية الجديدة التي تجددت بها حياته . وأعتبر الهواية الجديدة التي نشط إليها عبد العزيز فهمي (باشا) بعد السبعين من عمره ، وهي كتابة اللغة العربية بالخط اللاتيني . وتأمل أيها القارئ ألوان التفتيق الذهني الذي تحدثه كل من هذه الهوايات ، ومقدار الاهتمام النفسي الذي ينشط الجسم والذهن معا ولذلك يجب أن يتعود كل منا الثقافة ، وأن يعطى الكتب في بيته ، المجال الحيوي ، حتى يبقى ، مهما تجاوز السبعين أو الثمانين ، متصلاً ،

نفساً وذهناً ، بأنحاء هذا الكوكب ، كما أنه المركز التليفوني الذي يتيح له التحدث إلى أى عنوان فى أى وقت . وإنفاق ثلاثين أو أربعين جنياً على المكتب ليس شيئاً كبيراً ، وهو أقل من بعض الأقساط التى تطلبها شركات التأمين . ولكن فائدته أكبر

ولذلك تعد الثقافة أولى الهوايات التى تؤمننا من الشيخوخة الآسنة التعسة . وليكن للمثقف المسن ثقافة جديدة كل عام ، تجدد حياته ، بل نجدد ميلاده ، أى يجب أن نختار شيئاً لم يكن لنا به عهد من قبل

فى الظروف الحاضرة مثلاً (ظروف الانتقال من الحرب إلى السلم) . يكون من النافع لنا ، الذى ينعش النفس والذهن ، أن يشترك أحدنا عاماً كاملاً فى جريدة تصدر عن باريس وتنقل إلينا التطورات السياسية . فى أوربا كما يراها مجتمع غير مجتمعتنا

ويكون من النافع أيضاً أن يشرع أحدنا فى دراسة جيولوجية مصر أو تاريخ السياسة البريطانية بعد ستين عاماً من احتلالها لوطناً أو ، بدلاً من أن يكون قارئاً ، قد يكون كاتباً . مؤلفاً عن هذه الفترة من تاريخنا ، يدون فيها اختباراته بشأن هذا الاحتلال

وإذا تركنا الثقافة وجدنا كثيراً من الهوايات التى يستطيع المسن أن يأخذ بها . وعليه ، كما قلنا ، أن يجرب هواية جديدة كل عام حتى يهتدى ويستقر على إحدى الهوايات التى تملك قلبه وعقله ، فتشغل فراغه وتبته ذهنه . فقد يعتمد على جمع السجاجيد كما يفعل على إبراهيم (باشا) أو على جمع الرسوم كما يفعل محمد محمود خليل (بك) . ولكن هذه الهواية تحتاج إلى وفرة من المال ، قل من يملكها . وجمع المحار

والاصداق والنباتات المتحجرة من جبل المقطم لا يقل قيمة، وإن كان يحتاج إلى وفرة من الثقافة قل أيضاً من يملكها
ولكن المسن الذي يهوى تربية الارانب أو الدجاج أو الزهور أو أشجار الفواكه، يستطيع الإتصال بوزارة الزراعة فيجد من السلالات العجيبة الفريدة ما يثير استطلاعه ويحثه على التعلق بهذه الهواية إذا كان يجد في نفسه هذا الإتجاه

ولكل إنسان ظروفه بالطبع . فإن تربية الحمام قد تجد الرغبة ثم المجال عند أحد المسنين، حين يجد غيره أن زراعة فدان من أشجار الفواكه خير له من الحمام . وهناك من المسنين من يستطيع اتخاذ تجارة صغيرة تدبر عليه ربحاً كما تنشيط ذهنه . وهناك من يجد أن فراغه الجديد يسمح له بزراعة أرضه بنفسه بعد أن كان يؤجرها . أو هو قد يؤسس ورشة صغيرة لترميم السيارات أو نحو ذلك

وخلاصة القول أنه يجب على كل مسن أن يتعلق بهواية، والأيأس من التزم واحدة يجد فيها استقراره . بل عليه أن يختار هواية جديدة كل عام حتى يستقر . وفي هذه الدنيا الواسعة مجال لألوف الاهتمامات الحوية

الهواية والبرنامج

تحدثنا في الفصل السابق عن الهواية وقيمتها للسنين . وقد أشرنا إلى أن كل هواية تتبع المزاج الخاص للسن كما تتبع البيئة والعصر . فبيئة المدينة تهى هوايات لا تهيئها بيئة الريف . والعكس يصح أيضاً . وهناك هوايات قد يشترك فيها المدني والريفي . ومع تهمة التكرار نقول أنه : قد يكون من النافع أن نتوسع ونذكر بعض الهوايات ، لا لكي يتبعها القارئ ، بل لكي يستنير بها في اختيار هوايته . فهو إذا كان يقيم في مدينة كالقاهرة أو الاسكندرية يستطيع أن يختار إحدى هذه الهوايات التالية :

١ - الانضمام إلى حزب سياسى والإشتراك في نشاطه ولجانه ودراسة السياسة الداخلية

٢ - يستطيع كل من جاوز السبعين أن يجد في تاريخ حياته ، وما مر به وبالوطن من حوادث ، ما يستحق التأليف والنشر . فنحن الآن في سنة ١٩٤٦ وليس منامن لا يحب قراءة الذكريات التي يستطيع مصرى بلغ الثمانين أن يكتبها لنا عن الثورة العربية أو عما تلا ذلك من حوادث

٣ - يستطيع المقيم في مدينة كبيرة أن يشترك في إحدى الجمعيات الإصلاحية التي تخدم نهضة المرأة أو تعلم اليتامى أو تساعد العميان أو الأراامل . والمرأة قديرة على هذا النشاط مثل الرجل سواء

٤ - عرفت أمريكياً في سن السبعين جعل هوايته شراء أمكنة مختلفة في المدن يحيلها إلى ميادين يلعب فيها الأطفال والصبيان . وهي محاطة بما يؤمنها من مرور الأتومبيلات . وهو ينفق من ماله ، كما أنه يجمع التبرعات لهذه الغاية

٥ - جمع الخنزف الشرق والغرب ، القديم والحديث ، من الهوايات الجميلة ، ولكنها تحتاج إلى مقدار من المال قد لا يتيسر للجميع

٦ - وكذلك الشأن في جميع التحف الزجاجية أو الزجاجية الشرقية والغربية . ولكن هذا الجمع يحتاج ، كما قلنا ، إلى المال ، وأيضاً إلى مقدار من الذوق الفني الذي سبقته تربية طويلة

٧ - وأيسر من هذا ، وربما أنفع لوطننا ، أن تقوم هواية على جمع الرسوم التي يؤديها الرسامون المصريون

٨ - وواضح بعد كل ما ذكرنا أن الدراسة لموضوع معين هي

خير الهوايات

أما ما يستطيعه المقيم بالريف فكثير . بل أن عمله الزراعي هو نفسه هواية تحمل العاملين فيه على التعلق والانكباب عليه . وذلك لأن الزراعة تتجدد كل عام ، بل كل فصل . فهي تلشط الذهن والقلب . وكثيراً ما رأينا المزارع الذي بلغ الثمانين يبكر في الصباح قبل الشروق ويجول في أرضه ، عاملاً مستمتعاً متفائلاً . ولهذا النشاط قيمة كبيرة

في استبقاء حيويته :

(أ) فهناك تربية الحمام . واعتقادنا أنه ليس على هذه الأرض .
 لإنسان يعرف أنواع الحمام العديدة الجميلة ، ولا يتعلق بها ويتفق على
 تربيتها واستنتاجها

(ب) وتربية الدجاج أقل إغراء . ولكن المزارع المتمدن الذي
 يحسن لغة أجنبية يستطيع أن يشترك في إحدى المجالات الزراعية في
 بريطانيا أو فرنسا أو الولايات المتحدة ويعقد الصلة لاستيراد الديك
 والدجاج . بل هو يجد بعضها في الجمعية الزراعية ووزارة الزراعة عندما
 (ج) كذلك تربية سلالات معينة من الخراف أو الماعز يسترشد

فيها بوزارة الزراعة

(د) وأيضاً غرس فدان أو أقل بأنواع الفواكه والأزهار النادرة
 (هـ) وفي الريف فرصة تتاح لجميع المقيمين في تحنيط الطيور، وبعض
 حيوان الحقول كالذئب والثعلب وابن عرس والثقة الخ
 (و) وفي كل هذه الهوايات نقصد إلى إيجاد ما يشغل الذهن والنفس
 حتى لا يحس المسن خواء في حياته . ولكن هناك من المسنين من
 سيجد بعد تعلقه بإحدى الهوايات أنه يكسب منها مالاً أو يشق بها
 طريقاً إلى الإكتشاف والإختراع

* * *

ولم جنب هذه الهوايات وغيرها ، مما يعد بالعشرات ، يتعين
 على كل مسن أن يأخذ برنامجاً ينظم به نشاطه ويقصد منه إلى
 هدف . وقد يستغرق هذا البرنامج سنة أو خمس سنوات يؤدي فيها

المسن عملا أو يصل في نهايتها إلى حال كان يرتجىها . وهذا البرنامج
يزيل ذلك الشعور الذى يتردد على كثير من المسنين بأنهم قد
استنفدوا فالتدتهم وصار وجودهم عبثا . ويجب أن يتجدد هذا البرنامج .
فقد يكون فى إحدى المسنين زيارة لأوروبا . وفى أخرى زيارة للآثار
الفرعونية فى الصعيد . وفى أخرى دراسة موضوع أو إتمام عمل
أو نحو ذلك

الجريدة والمجلة والكتاب

أسوأ ما يكرهه المسنون بعد السبعين والثمانين هو النسيان . وبعد بعض النسيان فسيولوجياً إلى حد ما في مثل هذه السن . ولكن النسيان الفسيولوجي لا يكاد يأبه به المسن ، لأنه قليل الحدوث ضعيف الأثر في حياته . وربما كان هذا النسيان يتصل بتصلب الشرايين في الدماغ ، والضغط لبعض المراكز العصبية ، وبطء الحركة الدموية بسبب هذا التصلب أو عرقلتها في بعض الأماكن بالدماغ . فإذا كان المسن قد اعتاد الرياضة والحركة حتى لا يتفاقم هذا التصلب فإن النسيان عندئذ لا يكاد يحس . والعادة أن المسن عقب الستين يشعر أنه ينسى بعض الأسماء . ولكنه بمجهود صغير يستدكرها . ولذلك لا يتلفت إلى هذا الطارئ . على أنه بعد خمس عشرة أو عشرين سنة يجد أنه لا ينسى الأسماء فقط بل ينسى أشياء كثيرة ، كهذا المنديل الذي يفتقده في جيبه فلا يجده وينسى أين وضعه . أو كهذا المبلغ من النقود الذي لا يعرف أين أنفقته . والمسّن يتألم كثيراً من هذه الحال التي تشعره بهرمة وتهدمه ، وأيضاً بحقارته وهوانه أمام الذين يختلطون به ؛ وحاله هذه توحى

إليه الشيخوخة الهرمة فتزيده سوءاً وغماً
والناس يتفاوتون في النسيان . فقد نجد رجلاً في السبعين يؤكد
بحق أنه لا ينسى . ونجد آخر في مثل هذه السن كثير النسيان . وربما
كان السبب الأصلي لهذا الفرق أن الأول كان يعيش في نشاط الحركة ،
فبقيت شرايينه طرية لم تتصلب . وأن الثاني قد اعتاد الركود مدة طويلة ،
فتراكت فيه الأحماض وأدت شرايينه التي عاقت الدورة الدموية وأثرت
في الدماغ . وسنبحث هذا الموضوع في فصل آخر

أما هنا فمحتاج إلى أن نثبت قيمة القراءة في النسيان والتذكر .
فإن المعاني ليست في الواقع أكثر من الكلمات ، فإذا ذكرنا الكلمات
ذكرنا المعاني . فإذا اعتدنا قراءة الجريدة اليومية والمجلة والكتاب ،
وصارت القراءة عندنا عادة يومية ، فإن الكلمات تبقى ماثلة في أذهاننا
أو قريبة الاستدكار لأننا نألفها بالتكرار . وعندئذ نستطيع التحدث
في الشؤون العامة السياسية والاجتماعية في سهولة ويسر . بل أننا أيضاً
نستطيع التفكير الحسن ، لأن معظم التفكير يجري بالكلمات . وعلى ذلك
نستطيع أن نقول أن أعظم ما يصون ذاكرتنا ويقيها سليمة في الشيخوخة
هو القراءة ، بل قراءة الجريدة اليومية التي تحدثنا عن حوادث اليوم الداخلية
والخارجية ، المألوفة والشاذة .

والمن الذي دأب في القراءة والدرس تبقى ذاكرته حية حتى
مع ضعف الجسم الذي أدى إليه إهمال الرياضة ولو بلغ التسعين
أو المئة . وصحيح أنه قد ينسى أين وضع المنديل أو الفرشاة ، أو قد يجد
صعوبة في استدكار الاسم لأحد المعارف ، ولكنه إذا تحدث انشأته

المعانى إلى ذهنه لأن عدته من الكلمات وفيرة مهيأة . ونحن ، كما قلنا ،
نفكر بالكلمات كما نتحدث بها

وعلى هذا يجب أن نتهياً جميعاً للشيخوخة بتعود القراءة للجريدة
اليومية التى تمنينا فى مستقبل الأعوام من النسيان ، فتصون بذلك ذكاءنا
ونشاطنا الذهنى . ولهذا النشاط قيمة أخرى هى شعورنا بالكرامة ،
وبأننا لم نتهدم ، وأن شخصيتنا لا تزال على استوائها بعيدة عن الإنهيار
ولكن منفعة القراءة بالطبع أكبر مما ذكرنا . فان المثقف الذى دأب
فى القراءة ، وجعل اقتناء الكتب وبحثها هرايته ، يحتفظ بشباب
الذهن ولو تجاوز المئة . وهو يجد اهتمامات مختلفة متجددة كل يوم تقريباً .
وهو يلتذ الحياة بمقدار سعة الآفاق التى يصل إليها ذهنه . وقد سبق أن
قلنا إن الثقافة هى خير هواية فى الشيخوخة . وكلنا يعرف ذلك المسن
المنهزم الذى لزم بيته ولم يتعود القراءة . فهو يحس أنه ليس له حاضر
أو مستقبل ، ويعود إلى ذكريات الماضى البعيد فيه كبر من شأنها ويتحدث
عنها . ولو كان قد تعود القراءة لما فعل هذا

وفى مصر قحط عام فى الأفكار . ولذلك فإن أحاديثنا لا ترتفع فوق
القيىل والقال ، وهما ثمرة هذه الغوصاء من الجرائد والمجلات ، التى تغزو
أذهانتنا بالثافة الماسخ من الآراء والأخبار . ولذلك يحتاج المسن
فى مصر ، لىكى يستبقى سلامة ذهنه وصحة نفسه ، إلى دراسة لغة أجنبية .
وإذا لم يستطع ذلك فعليه أن يعنى باختيار الكتب والمجلات العربية .
وهو على كل حال لن يجد كثيراً مما يستحق أن يقرأ ، أى مما يذهب ويرقظ
، ويزيد اهتماماتنا السامية . ولكن الجريدة اليومية ، ونعنى إحدى الجرائد

التي تعنى بشئون العالم وليس بصنعب المهارات المحلية ، ضرورة لكل
مسن . وربما احتاج المسن إلى قراءة جريدتين يوميتين للغايات الثلاث
التي ذكرنا ، وهي :

- ١ - منع النسيان باستبقاء الذاكرة حية بالكلمات
- ٢ - صون الكرامة بالشعور الدائم بسلامة الذهن وإثر ذلك
في صحة النفس

٣ - التوسع في الاهتمامات التي تشغل الفراغ وتجعلنا نستمتع بالحياة
بدلاً من أن نتألم منها ونحبس أن لنا حاضراً مهماً ومستقبلاً أهم فلا
تسكنى إلى الماضي نعيش فيه ونجتزّه

المزاج النفسى فى الشيخوخة

يختلف الناس فى المزاج النفسى كما يختلفون فى المزاج الذهبى .
فكما أن أحدا يهوى موضوعاً معيناً فى الدراسة دون غيره ، كذلك
يميل أحدا إلى التفاؤل أو التشاؤم ، أو هو ينزع إلى الطموح أو يقنع
بحاله راضياً بمركزه الاجتماعى . ومنا العدوانى الهجوى كما أن منا
الإنكسارى الدفاعى

وهذا المزاج يعود إلى البيئة فى الأكثر ، والوراثة فى الأقل .
وعندما تتجاوز الخمسين نجدنا قد استقررتنا على أساليب نفسى لا يكاد
يتغير . وفى اختلاف الأمزجة فسحة للأطرزة المختلفة من المسنين . فإن
المتفائل الذى تعود رؤية الدنيا بنظارة زاهية سيحفظ بربيع حياته إلى
الوفاة . والمتشاؤم الذى تعود رؤية المصباح الآخر فى كل خطوة ،
سيترقب الخطر والشر ، وسيدبغ الشيخوخة والمرض والهموم الزائفة
قبل الخمسين . وهناك فرق عظيم بين المزاج الهجوى والمزاج الإنكسارى .
فإن الأول يندفع فى الحياة بقوة موطرية وحيوية جسمية ونفسية .
وقد يقع لهذا الإندفاع فى إسراف مؤذ . ولكنه إذا كان قد انتفع

باختبارات ، فإنه سيتعقل ويعتدل . والمسنون يحتاجون إلى هذا المزاج الهجومي الذي يحملهم على النشاط ، ويشير فيهم المطامع بعد الستين والسبعين ، حين تعود هذه المطامع روحية أكثر مما تكون مادية . بل إن المطامع المادية نفسها خير من الركود النفعي

وأشوأ الأمزجة ذلك المزاج الإنكساري الذي يقنع من الدنيا بالدفاع . وأولئك المسنون الذين يقضون الأسبوع كاملاً بالبيت لا يخرجون منه ، وأولئك الذين يقنعون بالعيش ، أى عيش ، لا يفكرون في ارتقاء أو تطور ، وأولئك الذين يزهدون ويذبلون لقلة الغذاء المادى والذهنى والنفسى ، بل أولئك الذين يفكرون في الإنتاج . كل هؤلاء يتسمون بالمزاج الإنكساري

وقد قلنا أن المزاج النفسى يكاد يتجمد بعد الخمسين . ولكن المسن الذى يعرف فى نفسه مزاجاً معيناً يستطيع أن يقاوم ويغير . لأن الوجدان ، أى الدراية ، تجعل التغير ميسوراً . أما إذا بقى المزاج خفياً فى العقل السامى ، يجهله صاحبه ويطاوعه فى سلوكه ، فإنه لن يفكر فى التغير

والرغبة فى الموت تسكاد تكون طبيعية فى كثير من المسنين . بل إن فرويد كان يقول أنها كذلك فى جميع الناس . وربما كان المزاج الإنكسارى بعض هذه الرغبة . أو لعلهما شئ واحد . وليس من الضرورى أن تؤدى الرغبة فى الموت إلى اختيار الوسائل المباشرة إليه . فإن القناعة ، والزهد ، والعودة عن الحركة ، واليأس ، وقلة المبالاة بالصحة ، والجود ، وكراهة التجدد . كل هذا يدل إلى حد ما ،

على رغبة في الموت تسكن في نفوسنا ولا يبرزها إلا التحليل النفسى .
ولهذه الرغبة في الموت صور خداعة مختلفة . فقد نجد أحد المسنين
يعمد إلى ألعاب رياضية خطيرة لا تلائم سنه ، لأن قلبه لا يتحملها وقد
تفجر شرايينه من المجهود الذى يحتاج إليه ، وهو بوجدانه يصرح بأنه
يطلب الصحة بهذه الرياضة ، ولكن عقله السكامن ينشد بها الموت . ونجد
آخر يقبأهى بقدرته على الشراب ، أو الإنفاس الجلسى ، وهو فى أعماق
عقله السكامن يطلب الموت أيضاً عن سبيل الخمر

فيجب على المسن أن يراقب نفسه ويحلل العوامل والأسباب التى
تحملة على سلوك يضر بصحته النفسية أو الجسمية . وعليه أن يحاول
التغيير كلما استطاع ، من الجود إلى التطور ، ومن الإحجام إلى
الإقدام ، ومن الإنكسار إلى الهجوم . وهو يحسن إذا استعان
بالمطواهر التى تحيله من التشاؤم إلى التفاؤل ومن الإكتئاب إلى البشر .
وقد يكون لكأس من الخمر هنا قيمة كبيرة لما تحدثه من اليوفوريا
أى إحساس الإنهياط والسرور فى نفس المسن

الخمر والدخان

ليس شيء يبعث على الإشمئزاز من منظر المسن الذي يدمن الشراب .
 يقضى ساعات الليل إلى الكأس ، ويجمع بين هذيان الشيخوخة وهذيان
 الشراب . وذلك لأننا ننتظر الحكمة من الشيوخ ، فنصعد مشمئزين
 من نقيضها في السكير . ولكننا نعيش في مجتمع يحذر الخمر والتدخين ،
 وكثير منا يألفونهما في العقد الثالث من العمر . وبعضنا يكثر منهما ، أو
 من أحدهما ، وبعضنا يقل . وقليل منا جداً من يزهد فيهما معاً
 ولكل منهما تأثير نفسي وتأثير آخر جسمي . ومن الشاق أن
 ننظر إلى هاتين العادتين نظراً موضوعياً ، لأننا حين نكره التدخين
 مثلاً لا نكاد نتخيل أية فائدة له . وكذلك الحال حين نكره الخمر .
 والحاسة والتعصب يمنعان البحث العلمي لمسألتى الخمر والدخان
 والقارئ لهذا الكتاب يعرف أننا نلتفت إلى الناحية النفسية في
 الشيخوخة أكثر مما نلتفت إلى النواحي الأخرى . ولذلك نرانا مضطرين
 إلى القول بأن الذي اعتاد الشراب والتدخين مدة شبابه إلى الخمسين
 مثلاً يجب عليه ألا يمتنع عنهما بعد ذلك . وهو بالطبع يحسن إذا

أقل منهما، بل هذا هو ما يجب عليه . أما الإمتناع التام فليس ضرورياً . إلا إذا كان يجد الحافز للإمتناع نفسياً ينقاد اليه من أعماق كيانه، وليس خارجياً يؤمر به فيطيع . ذلك لأن المسن يحتاج إلى استبقاء عواطف الشباب وعاداته ، حتى لا يشعر أنه قد أزيح فجأة عن مسرح الحياة ومن النشاط الإجتماعى . وإذا كان قد اعتاد حال اليوفوريا ، أى الإنمساك والإلشراح من السجارة أو الكأس ، فعليه أن يستديمها فى اعتدال طيلة شيخوخته . لأنه محتاج إلى الشعور بهذه الحال من وقت لآخر لكي يسرى بها عن أنواع الكظم النفسى الكثيرة

أما من الناحية الصحية ، أى صحة الجسم ، فإن خير ما كتب فى هذا الموضوع هو كتاب للدكتور رايموند بيرل عن الخمر ، وقد أثبت فيه أن الاعتدال فى تناول الخمر يزيد العمر ولا ينقصه . وبكلمة أخرى يزيد الصحة الجسمية . بل إن المدمنين أنفسهم لا تنقص أعمارهم عن المعتنين . وعلى القارىء أن يتذكر معارفه وأصدقاءه من كانوا أو لا يزالون يشربون الخمر لكي يقف بنفسه على الحقائق . فإن مؤلف هذا الكتاب يجد أن المسنين الذين عرفهم ، والذين بلغوا التسعين أو تجاوزوها ، كانوا يشربون الخمر . وقد كان لويس كورنارو الذى مات سنة ١٥٦٦ بعد أن تجاوز المائة يشرب الخمر

وظنى أن الذين يموتون بإدمان الطعام فى مصر . بين الأربعين والستين ، يزيدون مائة أو ألف ضعف على الذين يموتون بالإدمان على الخمر . ومرض البول السكرى الذى يحطم الحيوية ويعجل الموت يعزى فى الأكثر إلى النهم إلى الطعام . وإنى أشعر أنى أنىء إلى الكثيرين بهذا

الكلام، لانهم ينظرون إلى الخمر نظراً عقيدياً ذاتياً . وبدهى أنهم إذا كانوا يرتاحون إلى هذا النظر فن حقهم بل واجبهم أن يلتزموا الإمتناع عن الخمر . ولكننا نتحدث عن أولئك الذين اعتادوا الخمر في شبابهم، والذين يرج شخصيتهم الإمتناع التام، ويوهمهم أنهم بلغوا درجة من العجز يجب أن يتقهقروا بسببها من مسرح الحياة وأن صحة الجسم عندئذ تقتضى ذلك . فلهؤلاء نقول إن الاعتدال في تناول الخمر يزيد العمر والصحة ولا ينقصهما .

أما عن التدخين فإن إحصاءات شركات التأمين في أمريكا تثبت أنه في كل حالة مضر، سواء مورس بالإعتدال أم بالإدمان . وإليك بعض النتائج التي وصل إليها الباحثون ننقلها عن إحدى المجلات

[تدل الأبحاث الطبية على أن أمراض القلب بين المدخنين بالنسبة لغيرهم كثيرة الإنتشار . فمجهاز القلب الكهربائي ، كوسيلة لاكتشاف أمراض القلب وهي في المرحلة الإبتدائية ، قامت إحدى المؤسسات الطبية بالفحص عن ثمانمائة شخص من المدخنين وآخرين مثلهم من الذين لا يدخنون . فدللت الخطوط البيانية التي رسمها الجهاز أن الذين لا تنبض قلوبهم بانتظام وبدون اضطراب بين المدخنين يعادل عددهم بين الذين لا يدخنون مرة ونصف مرة ، على الرغم من أن الذين فحص عنهم لم يكونوا يشكون أعراض أى مرض قلبي ، ولم تكن الاضطرابات قد تقدمت بعد حتى تسبب ألماً

[وقد أجمع الأطباء اليوم على ضرورة الإمتناع عن التدخين في حالة الشكوى من أعراض الأمراض القلبية . والمريض العاقل يجب

أن يقلع عن هذه العادة قبل أن يتفاقم مرضه . ويحدث التدخين أيضاً زيادة في إفراز الحوامض في المعدة . لذلك ينبغي أن يحجم المصابون بالقرح المعدية عن التدخين . كذلك الذين يعانون التهابات الأنف أو الأذن أو الحنجرة . وهناك نتيجة يلاحظها الكثيرون ممن أرغموا على إبطالها ، وهي استئاف روح النشاط والحيوية الذي يعترفون بأنهم حرموا منها وهم يرزحون تحت نير التدخين . وفي دراسة لآلفين من المدخنين وآخرين ممن لا يدخنون لوحظت الأمور التالية :

[١ - كان المدخنون يشكون السعال ٣٠٠٪ أكثر من الذين لا يدخنون

[٢ - يشكو المدخنون من التهاب الأنف والحلق ١٦٧٪ أكثر من غيرهم

[٣ - المدخنون يشكون من ارتجاف القلب Palpitation ٥٠٪ أكثر من سواهم

[٤ - بين المدخنين من يشكون من الالته ١٤٠٪ أكثر من الذين لا يدخنون

[٥ - المدخنون يشكون من حموضة طعام وحرقة فم المعدة Heartburn ١٠٠٪ أكثر من غيرهم

[٦ - يشكو المدخنون من الغازات الزائدة ٦٢٪ أكثر من غيرهم

[٧ - المدخنون يبدون غيرهم من غير المدخنين في توتر الأعصاب بنسبة ٧٦٪]

ويبدو من هذا البحث أن التدخين سبب لكثير من الأمراض

والإضطرابات . وفي بحث آخر شمل ١٣٩ شخصاً أقلعوا عن عادة التدخين لوحظ أن سبب تركهم للتدخين ما يأتي :

٢٥٪ لفقدان الرغبة في التدخين ، ١٧٪ لقلقهم على الصحة ،
١٢٪ لالتهاب الأنف والزور ، ٨٠٪ للإضطرابات المعدية

* * *

وواضح أن هذه الأضرار كثيرة . وإذا استطاع المسن أن يمتنع عن التدخين فإنه يحسن كثيراً إلى صحته . ولكنه إذا أحس كظماً مرهقاً ، أو اغتماً عظيماً بسبب هذا الإمتناع ، فإنه يجب أن يدخن مع الاعتدال

وخلاصة القول أن لهاتين العادتين - الخمر والدخان - أثرين : أحدهما نفسى . وهذا الأثر يجب أن يحمل المسن على الإستمرار فيهما مع الاعتدال . والآخر جسمى . وضرر التدخين هنا مسلم به فى الجسم . أما ضرر الخمر فليس كذلك ، لأن الاعتدال فى تناولها يزيد العمر والصحة ، بل إن الخمر بعد الخمسين تكاد تكون ضرورية ، لأنها توسع الشرايين وتفكك التوترات . وشعوب أوروبا وأمريكا أفضل منا صحة وأطول أعماراً ، وهى جميعها تشرب الخمر

الاعتدال لا الزهد

يعد الاعتدال من الأخلاق « الطبيعية » ، أو المألوفة بين المثقفين ،
الذين يشق عليهم التعصب أو التحزب . ذلك لأنهم يعرفون أكثر من
المعارف التي تحمل على الإنصواء إلى راية واحدة ، ويعترضون بما
للخصم من آراء قد ينكر قيمتها من هم أقل ثقافة منهم
ولكن إذا كان الاعتدال في الرأي هو الصفة العامة في المثقفين ،
فإن الاعتدال في المعيشة يجب أيضاً أن يكون الصفة العامة لكل
إنسان . وهذا الاعتدال أوجب للشيوخ بما هو للشبان . لأن الشاب
يستطيع في أحيان كثيرة تحمل الإفراط والإسراف ، أما المسنون
فيتعرضون بهما للخطر

وكثيراً ما نجد رجلاً في الخمسين أو الستين قد وقع ميئاً بالسكتة
(وقوف القلب) أو النقطة (انفجار الشريان) لأنه أجهد نفسه
فوق طاقته وعدا وراء الترام . أو أنه سهر وأفرط في القصف فأت
في الصباح . أو أنه حزن واستسلم للجزع فأت عقب ذلك . أو أنه
أكل حتى أتخم ، أو شرب من الخمر وأمعن ، حتى مات . وكل هذا

يستطيع الشاب أن يتحمّله مع قليل أو كثير من الضرر ، ولكن يصعب على المسنين أن يتحمّله . وهم يتعرضون له للبوت ولهذا يجب أن يكون الاعتدال شعار المسنين : اعتدال في الشراب والطعام والسهر والجهد والحزن والغضب والرياضة . أى يجب أن يتجنبوا الإفراط والإسراف في الجلد والنهو والحركة والعاطفة ولكن هناك فرقاً عظيماً بين الاعتدال والزهد . فإننا بالاول نمارس عاداتنا التي ألفناها مدة الشباب ولكن في اعتدال . أى أن إيقاع الحياة لا يزال مطرداً ولكن في بطن لم يبطل . أما الزهد فمعناه الكف عن عاداتنا التي أحييناهنا ووجدنا فيها أيام الشباب ترفهاً وترويحاً . وقد قلنا في الفصل السابق أنه حتى مع الاعتراف بضرر التدخين يجب على المدخن ألا يكف عنه إذا وجد في ذلك قهراً واغترافاً ثقيلين ونحن ننصح هنا بالاعتدال دون الزهد لشيئين : الاول فسيولوجى ، أو بالأحرى جسمى . والثانى نفسى فأعضاء الجسم التي تعودت النشاط والحركة تذوى وترهل وتموت ، أو تقارب الموت ، إذا عمدنا إلى منعه من هذا النشاط . كعضلات الذراع التي نراها مترهلة في المسنين الذين استكانوا إلى الدعة بعد الحركة . أو كعضلات الشاب الذى اضطر - لحادث ما - إلى ربط ذراعه ومنعه من الحركة . فالكف التام يميئ العضو أو يجعله كالميت . فإذا زهد المسن وكف عن عادات النشاط الفسيولوجى السابقة كفاً تاماً فإنه يستعجل لنفسه بهذا السلوك شيخوخة هرمة محطمة ثم موتاً آزفاً .

ثم هناك العامل النفسى . وهو أن شعور المسن بأنه مضطر إلى الكف التام ، وأنه يجب أن يزهد فيما كان يحب ، هذا الشعور يحدث له قهراً واغترافاً عظيماً . وهو يحس أنه يعيش بشروط ، وأن الحياة ليست عضوية طبيعية ، وأن زهده إنما هو لإملاء الموت له

فمن الناحيتين الجسمية والنفسية يجب على المسن ألا يزهد ، بل عليه أن يمارس جميع ألوان نشاطه أيام شبابه ولكن فى اعتدال . أى مع البطء وتجنب الإسراف ، ومع القناعة وتجنب الإفراط . فإذا كان قد تعود الخمر والتدخين فيجب ألا يتركهما إلا إذا أحس عاملاً داخلياً لهذا الترك . بل كذلك يجب ألا يترك أعماله اليومية أو رياضته، ويجب أن يستمتع بالشئ أو القهوة كما كان مألوف عادته السابقة . بل يجب ألا يمنع نفسه حتى من الممارسة الجنسية توهاً بأن قوته تتوافر وتدخر بهذا المنع ، لأن نشاط الغريزة الجنسية ينبه أنحاء مختلفة من الجسم والذهن فيزيد الحيوية ويرقى الصحة العامة

والزهد فى صميمه معناه موت على مستوى غير كامل . ولكن الاعتدال حياة ، بل حياة فضلى

السلوك الجنسي

قبل نحو عشرين سنة دعا الدكتور فورونوف في باريس إلى عملية جراحية خاصة كان هو نفسه يمارسها، يتلخص مغزاها في أنه من المستطاع رد الشباب إلى المسنين بنقل خصى الحيوانات الشابة اليهم . وكان مما أثبتته أنه استطاع أن يعيد إلى الكباش المسنة شبابها بهذه العملية . فكان الكبش الذى انحطت قواه وذابت عيناه، وأوى إلى زاوية يركد فيها بلا حراك ويبقى فى سبات دائم ، عند ما يطعم بخصية من خروف شاب ، يستعيد نشاطه ويمرح . وبلغت إلى النعاج ويطلبها

ثم جاء بعد ذلك الدكتور شتيناخ وروج نظرية جديدة وهى أنه بدلا من تطعيم الشيخ بخصية شابة يمكن قطع القناة التى تنقل الجراثيم المنوية إلى خارج الجسم . وعندئذ ينحصر نشاط الخصية فى تغذية الجنم بالإفراز الداخلى ، وهو الإفراز الذى نرى أثره فى لمبات اللحية والشارب وفى الهيئة العامة للرجال . والطريقة التى دعا إليها الدكتور شتيناخ ، هى أن إحدي الخصيتين يجرى فى قناتها هذا القطع - إذا كان المراد بعث الجراثيم المنوية وأخصابها حتى تحدث

الجل - وعندئذ يكثر الإفراز الداخلى من هذه الخصية فتنبه الجسم كله، وتنبه الخصية الأخرى وتنشط، فيحدث الحمل عن طريقها. وحدها لأن قناتها لا تزال سليمة. أما إذا لم يكن الحمل مطلوباً فإن قناتى الخصيتين تقطعان معاً

وعندئذ يقتصر نشاطهما على الإفراز الداخلى، فيزداد نشاط الجسم والذهن معاً. ولكن لا يحدث الإخصاب من التعارف الجنسى. أى أن التعارف الجنسى يقع، ولكن المرأة لا تحمل

والعملية الثانية - عملية الدكتور شتيناخ - هى العملية المألوفة فى أيامنا. وإن كان الإلتجاء إليها قد قل لأن هناك عقاقير جديدة قد شاعت وأصبح استخدامها يغنى عن هذه العملية. وهذه العقاقير مؤلفة من المركبات الخصوية وغيرها، أى ما نسميه الهرمونات

وهذا الإلتفات الجديد إلى القيمة الحيوية فى الخصيتين هو بعض الإلتفات الحديث إلى الغدد الصماء ومفرزاتها الموطرية فى الجسم. ففي جسم الإنسان غدد، أى أجهزة، تفرز فى الدم مفرزات - هورمونات - تبعث النشاط والحياة والذكاء وتصون الصحة العامة. ففي العنق نجد الغدتين الدرقيتين. وفوق الكلتيين نجد الغدتين الأدريناليتين. وفى قاعدة الدماغ نجد الغدة النخامية. ولكل من هذه الغدد قوة انفجارية كأنها الديناميت. وهى إذا مرضت، أو نزع، مات الجسم كله أو صار فى حكم الميت. وشأن الخصيتين فى ذلك أقل من شأن هذه الغدد، ولكنه يقاربهما من حيث تزويد الجسم بالنشاط والحياة. فنحن لانموت إذا نزعنا الخصيتان. ولكننا نترهل

وتشيع فينا الشيخوخة قبل الأوان كما نرى في الخصيان (أى الأغوات) ومستقبل هذا الموضوع حافل بالوعود والمواعيد، ونحن منه على العتبة التى تؤدى بنا إلى تحقيق أعظم الآمال فى صحة الإنسان وسعادته . أما الآن فإننا قد وقفنا على معارف يوثق بها من ناحية القوة الجنسية، وأنها أساس لساير قوانا الذهنية والجسمية والبؤرة التى يتشعب منها النشاط والحوية والصحة العامة . وهذا الرأى الذى نستنبطه من التجارب الحسية فى مفرزات الخصيتين الداخلية هو نفسه الرأى الذى وصل إليه فرويد ومدرسة التحليل النفسى من أن الشهوة الجنسية هى بؤرة الشهوات والعواطف الأخرى ومبعث النشاط الذهنى والعاطفى ومن المؤلف الذى يتحدث به عامتنا أن أحد المسنين قد تزوج فتاة شابة فأعادت إليه شبابه، فنفض غبار الشيخوخة ونشطت وتغيرت سياؤه . والتفسير الذى نراه فى ضوء الحقائق السالفة هو أن تنبه الخصيتين عقب الزواج قد زاد المفرزات الداخلية (فى الهرمونات) فتنبه الجنم والذهن بها . وكانا قبل الزواج فى ركود ، لأن الخصيتين كانتا راكنتين وكانت مفرزاتهما قليلة أو معدومة

وقد كتبنا هذه المقدمة الطويلة لئكى نصل إلى القول بأنه يجب على المسنين ألا يزهّدوا فى الحب ، وألا يحياوا شيخوختهم إلى رهبانية . فإن النشاط الذهنى والجسمى يحتاج عندهم إلى تنبيه العاطفة الجنسية . ولهذا التنبيه قيمة سيكولوجية فى شعور المسن بأنه لا يزال يستمتع بعواطفه، وأنه ليس محتاجاً إلى الاعتكاف والإعتزال تهيؤاً للووت . ويدهى أن المسن يختلف من الشاب فى حبه ، ولكن هذا الاختلاف

ليس كبير القيمة . وقصاراه أنه، أى المسن، يحتاج إلى الاعتدال، وأن عاطفته بطيئة تندغم فى الصداقة وتبتعد عن الانفجار الشهوى الذى يتسم به الشباب . فيجب ألا يكف عن الممارسة الجنسية، ولكن يجب أيضاً ألا يعتمد على المنهات السكياوية العامة التى تستنفد جهده وحيويته وتحيل الممارسة المعقولة إلى استهتار جنونى قد يؤدى إلى موته . كان اللورد بيكونسفيلد قد بلغ السبعين ، ومع ذلك كان يقصد إلى اللىدى برادفورد لىكى يعتمد إليها ويستمتع بالتأمل فى جمالها . وكان جوتيه الأديب العالمى العظيم يحب بعد الستين . وقد نبه الحب شاعريته، فعاد يؤلف فى الغزل كأن الشباب قد نبض فى عروقه من جديد . وكانت مدام ريكامييه فى فرنسا قد أسدت وعميت ، وكان شاتوبريان مشلولاً ، فكان يطلب أن يحمل إليها فينطرح على فراشها ويستمتع الإثنين بالحديث

وخلاصة القول أنه يجب ألا تترك الحب يموت فى قلوبنا ، لأن معظم اللبثات فى أساس حيويتنا جنسى . فإذا تهدمت ، فإن الحيوية كلها تهدم . فعلى المسن ألا ينقطع عن الممارسات الجنسية ، ولكن مع الاعتدال الذى يجب أن يكون على الدوام رائده وشعاره

السند الديني

القارئ لهذا الكتاب يحس أننا نؤكد الضرورة العظمى للسند لأن يحتفظ بكرامته وكبريائه وحيويته . وأن يرتب من الظروف البيئية والاجتماعية ما يشعره بأنه عضو مفيد لا يزال له دور يؤديه على مسرح الحياة ، وأن الأرض لم تنزلق تحت قدميه ، وأنه لا يزال يتطور ويرتقى كما كان عهده في سنيه السابقة . وأن الدنيا ليست للشباب وحده ، وهذه الاعتبارات جميعاً تحملنا على الإكبار من شأن الدين ، وأنه يجب أن يكون سندنا في الحياة . وذلك أنه مهما يكن مركزنا الاجتماعي وضعياً فإن الدين يرفعنا ويكسبنا الكرامة البشرية التي نحتاج إليها كلما أرهقنا الحوادث والتجارب . وبعد الحنين تكبر قيمة الدين ، لأن التأملات عتب هذه السن تتجه نحو البداية والنهاية ، وحكمة الكون ومغزى الوجود ، ومعنى البر ، وأشياء هذه المعاني التي قلما يقف الشاب في اندفاعه وعدوه للتأمل فيها . وهو ، أي الشاب ، لو أراد لما استطاع ، لأن سنه لم تبلغ النضج والإيناع . فاختاراته قليلة ، وامدأه الماضية قصيرة . وقصاره أن يعرف أن الدين فلسفة نظرية . ولكن المسن

الذى فات الحسنيين والستين يحس أن المعرفة قد استحالَت إلى عقيدة، وأن الدين ممارسة إنسانية عملية تندمج في أساليب الحياة بل هي نفسها أساليب الحياة . والرجل المتدين الذى جعل الدين مزاجاً كما هو معرفة وعقيدة هو أسمى طراز بشرى، لأنه يعيش المعيشة الفنية في أعلى مراتبها ، وهي مرتبة الدين . لأن حقائق الدين ذاتية تنسب إلى الفنون والآداب في الأكثر، ولا تنسب إلى حقائق العلم الموضوعية إلا في الأقل . ولذلك كثيراً ما نقرأ أحد الكتّاب في الأدب لمثل تولستوى أو جوتيه أو المعري أو برنارد شو فنجد الروح الديني الإنسانى يتغلغل في تفكير المؤلف كما يغمر جميع اتجاهاته

والحياة الفنية العالية هي لهذا السبب حياة دينية . ولا عبرة بما يجد القارئ هنا من تناقض ، كالجعل بين الاستهتار والإيمان عند الصوفيين . أو كالجعل بين الإلحاد والتدين عند المعري . لأن حقائق الدين ليست ، كحقائق العلم ، موضوعية ، وإنما هي حقائق ذاتية . وهي لهذا السبب تختلف من شخص لآخر . كما يختلف الفنانون في التعبير بالشعر أو النثر أو الموسيقى أو الرسم . ولكنهم تكاد تتفق في شيء واحد هو الشعور العميق بالمأساة البشرية وبالحب الصادق للخير والنشاط الدائم إلى البر . وكل هذا مثلاً يتضح في المعري على الرغم من إلحاده . والمعري ، مثل فولتير ، من القديسين الملاحدين

وهذه المعاني أيضاً تختلف لأن حقائقها ذاتية . فقد أفهم أنا من البر أنه مكافئة الإمبراطورية البريطانية التي تستهلك الحياة لإيجاد المال . وقد يجد غيرى أن البر يعنى أكثر من ذلك ، أى مكافئة الفاقة أو المرض .

ولذلك أشتغل أنا بالسياسة كما يشتغل هو بمساعدة الملاجيء
أو المستشفيات ، وكلانا متدين

وعلى المسنين الذين لم تتوافر لهم الوسائل الماضية كي يتحمسوا
للدين، ولم يصلوا إلى مراسيمهم ، أى إلى الموقف المطمئن من الكون ،
أن يمارسوا برأ معيناً . فانهم يكسبون من هذه الممارسة ، البصيرة الدينية
التي تكسبهم الكرامة البشرية . وقد يكون هذا البر محدوداً كما هي الحال
عندما تساعد عائلة فقيرة أو نصالح شخصاً سبق أن أسأنا إليه . وقد
يكون غير محدود، كما هي الحال عندما تكافح جوراً يقع على أمة أو طائفة .
والثنين لا يقتضينا أن نؤمن بدين معين ، لأن جميع الأديان سواء
في الدعوة إلى البر ، وإلى أن نكون طيبين نعيش الحياة الطيبة . وهنا
قيمة سيكولوجية أخرى للمسنين . فإن الرجل الطيب الذي يسلك
السلوك الديني بلا تكلف أو قهر ننغرس في نفسه على مدى السنين عادات
أخلاقية تطيل عمره كما تجعل حياته هنيئة سعيدة . فهو فنوع لا يحس
توتر المطامع الجنونية، وهو بعيد عن الحسد الذي يتأكل النفس ويفتتها ،
كما هو بعيد عن الحقد والغیظ . وكثير من تصلب الشرايين الذي تتمتعن
به الشيخوخة يعود إلى الضغط العالي لها من مثل هذه العواطف الكريهة .
وهي عواطف يتندر أن يحسها الرجل الطيب المتدين الذي يمارس برأ .
وقد أثبت الإحصاء في إنجلترا أن رجال الدين أكثر الطبقات تعميراً،
لأنهم يحدون الكرامة مع فقرهم فلا يطمعون ولا يتعبرون في جمع المال
أو بلوغ الجاه

فليكن لكل مسن سند ديني كالجدار يستند ويطمئن إليه في حياته.
وليكن سلوكه دينياً، لأن في هذا ضماناً لسعادته وكرامته. ولنذكر جميعاً
أن الدين هو فيتامين النفس ، وخاصة نفس المسن ، الذي يكسبها
الحيوية والنشاط

مطبخنا يعجل الشيخوخة المتهمة

من العجب أن مائدتنا قد أصبحت مائدة متمدنة ، كل منا يأكل من طبقه الخاص وحوله عدته من سكين وشوكة ومعلقة . ولكن مطبخنا لا يزال كما كان قبل مائة ، بل خمسمائة ، سنة . فإننا ما زلنا نخزن السمن في بيوتنا كأننا نخشى قحطاً ، مع أن حوانيتنا في أصغر شوارعنا تبيع الزبدة . وفرق عظيم بين الزبدة والسمن ، لأن الأولى تحتوى الفيتامينات والثاني يخلو منها . ثم أن اختزان السمن تجرى الطباخ على الإسراف في استعماله ، وهو يخفى به عيوب فنه . ولذلك نجد أن جميع أطعمتنا دسمة تؤدي إلى تضخمنا واستكراشنا ، بل هي ترهقنا عقب الغداء حتى أن كثيراً من الشبان ينامون كأنهم شيوخ متهدمون . يقولون . بل الواقع أن وجبة الغداء الثقيلة الدسمة تحدث دواراً لكل منا . ومن هنا هذا الخنول الذى نحسه بعدها . ونحن نقاوم هذا الخنول في كسل وتثاؤب ، أو نستسلم له وننام . وفي كلتا الحالين نفقد النشاط والحيوية

وأول إصلاح يحتاج إليه مطبخنا هو منع اختزان السمن في

البيوت . وليس هذا تسكيفاً باهظاً لربات البيوت المصريات ، فإن لهن أسوة في ذلك بالأجنبيات المقيات في مصر . ويجب أن يتعلمن كيف يطبخن بالقليسل من الزبدة الصابحة دون الكثير من السمن المخزون

ومن العيوب المألوفة في طعامنا أن أكثره خبز ورز ومواد نشوية أخرى ، وأقله خضروات . وهذا يؤدي إلى تضخمنا وترهلنا ، وانتقاص نشاطنا ، وتعريضنا لأمراض مختلفة . إذ لا تكاد تخلو عائلة من الطبقة المتوسطة في مصر من البول السكري يصيب أحد أفرادها المتضخمين لوفرة الدسم في الطعام أو لكثرة الخبز والرز . وهذا المرض يختصر الحياة أو يورقها ويشقيها بألوان من العجز

وعما يضاف إلى هذا أن استهلاكنا للبن ومشتقاته قليل بالمقارنة إلى استهلاك الأوربيين له . وهذا على الرغم مما قالوه وأعادوه بأننا أمة زراعية . وصحيح أننا أمة زراعية ، ولكن للتخصص في زراعة القطن فقط . أما فيما عدا ذلك فلا نكاد ندرى شيئاً . وأولئك الذين زاروا فرنسا أو هولندا يعرفون أن هناك أكثر من خمسين نوعاً من الجبن كلها تستمرأ وتؤكل . ولكن الإيمكليز المتسلطين علينا في مصر لم يبالوا في كلية الزراعة إلا لتعليم الطلبة زراعة القطن ، لكي يتوافر ويرخص للمصانع الأجنبية

واللبن ومشتقاته هما خير الأطعمة لأي إنسان في أي سن . وقد اقترحت لهذا السبب قبل سنوات أن يكون أساس الاشتراك في جمعيات التعاون في الريف تأمين الجاموسة أو البقرة ، حتى إذا ماتت

دفع ثمنها فوراً لصاحبها لكي يسارع إلى شراء غيرها . ثم تكون من هذا التأمين بذرة الإكثار من اللبن وإيجاد المصانع للجبن

ومما يتفق وهذا البحث أن نقول أن وجبة الغداء عندنا هي الوجبة الأصلية ، مع أن النهار للنشاط ويحتاج إلى طعام خفيف لا يرهق . ولذلك يحسن بنا جميعاً أن نجعل الغداء خفيفاً قليل الخبز أو بلا خبز . أما الوجبة الأصلية فتزرع بين الفطور والعشاء

وهذا الذي قلنا بشأن الطعام لا يتعين على الصبي أو الشاب دون الشيخ أو الكهل . لأن الجميع سواء فيه . وإذا نحن اتبعنا في بيوتنا الإقلال من السمن والمواد الذشوية ، وأكثرنا من الخضراوات واللبن ومشتقاته ، فإن الصحة العامة ترتقي ويكون لهذا أثره بعد الخمسين التي نبلغها في وفرة من الصحة والنشاط

ويحتاج المسنون عامة إلى وجبات خفيفة قد تكون أرباعاً بدلاً من ثلاث ، بعيدة عن الدسم ، مع الإقلال من الخبز والرز ونحوهما من المواد الذشوية والإكثار من الخضراوات المطبوخة . وهذا إلى اللبن ومشتقاته . وهناك من الأطباء من يصر على إغلاء اللبن . وكل ما أستطيع أن أقوله هنا أنه قد مضى علينا ، في بيتنا ، نحو ثلاثين سنة ونحن جميعاً نتناول اللبن نيشاً كما هو من البائع . ولم يحدث ما يدعو إلى تغيير هذا النظام . وللقارئ أن يحكم

ويميل كثيرون عقب الأربعين والخمسين إلى زيادة الضغط للشرابين . ولذلك يحسن بالمسنين في الطعام تجنب الأعضاء الداخلية مثل القلب والكبد والكليتين وإيثار لحوم السمك والدجاج والطيور

على لحوم الماشية . ولكن إذا كان المسن لا يجد أنه ضائق بالحرمان من اللحم، فإنه يحسن إذا تجنبه كله بجميع أنواعه واعتاض عنه بمشتقات اللبن وبالقطاني كالقول واللوييا والفاصوليا والعدس . وذلك لكي لا يزيد ضغط الدم للشرابين

وليس الطعام حاجة جسمية مادية فقط . ولذلك يجب أن نتأق في اختياره ، وأن نزين المائدة بالزهور والأشربة الجميلة والآنية الفاخرة حتى يستحيل الغداء أو العشاء متعة فنية كما هو غذاء مادي . والتأق يكف عن الالتهام الحيواني الذي يجعلنا نشمئز من كثير من الآكلين . وإذا أحلنا المائدة من مجموعة من اللحم والخبز والخضراوات إلى نظام جميل أنيق من الشراب والطعام ، فإننا نأكل في مهل واستمرار وتموز ، ويقوم التأق عندئذ مقام الالتهام

ولهذه الأسباب جميعها يجب أن يباح كل مسن على إصلاح مطبخه وتزيين مائدته . والفائدة هنا ليست له وحده بل لكل أعضاء البيت في أية سن كانوا

بقيت كلمة هنا أقولها عن الخمر . وهي أنها ضرورية لكل من جاوز سن الستين لأنها توسع الشرايين في الشيخوخة . وجميع الأوربيين يشربونها ، وهم أطول أعماراً وأحسن صحة منا ثم هي تفكك العقد التي تحدثها مشكلات الحياة لنا ، كما أنها تجعلنا نستغرق في نوم عميق طول الليل نستبسط في صباحه ونحن متعشون بعد الراحة

ومن الميزات الكبرى للخمر أنها تحميها من شرور المخدرات

المطلبة ، مثل الخشيش والافيون والمورفين والكوكشين والهيريونين ،
هذه المخدرات التي لا تعرفها أوروبا لأن أبناءها يشربون الخمر
ويكفي أن نقول في مدح الخمر أن باستير العظيم ، الذي كان أول من
عرف أن الميكروبات تحدث الأمراض ، هذا العظيم قد قال عن الخمر
لأنها أعظم المشروبات الإنسانية

صحة الجسم

لا نحب أن نسأم من الإصرار على القول بأن تهدم المسنين، وأنهيار الشيخوخة، هما مسألة نفسية ذهنية قبل أن يكونا مسألة جسمية. وحكومتنا، بإقالتها الذين بلغوا الستين إلى المعاش من موظفيها، تؤيد الاعتقاد بأن المسنين يجب أن يكفوا عن العمل والجهد. كما أن المجتمع يزيد هذا الاعتقاد بالوقار الزائف الذي يضيفه على المسنين، فيحرمهم من العمل واللعب والتذاذ المسرات، ويحملهم على الزهد والركود. ولشركات التأمين، بإلحاحها على خطر الشيخوخة وتوقع الموت، نصيب أيضاً في زيادة هذا الاعتقاد. والنتيجة أن المسن نفسه، بتواتر هذا الإيحاء له من جميع النواحي، يعتقد أيضاً أنه لم تعد له قيمة في الدنيا، فتحور نفسه ويهدم جسمه ويعيش سائر سنيه في انتظار الموت ولكن مع التفاتنا الكبير إلى الناحية النفسية، لا يجب أيضاً أن نهمل الجسم. وقبل أن نتحدث عن صحة الجسم نذكر بعض النصائح التي يتصح بها الدكتور مارتن جومبرت للمسنين. فإنه طبيب خاص بالأجسام، ولكنه يرى أن الشيخوخة ليست فقط ضعفاً جسدياً. ولذلك يقول للمسن:

١ - لا تبالي ما يقال ضد الخمر أو الدخان أو الهموم . فإن تناول الخمر أو الدخان في اعتدال مفيد في الغالب . والهموم، التي نبني بها ولا نهدم ، توظف الإنسان . وعالمنا أن نذكر أن الحياة هي مهمة هجومية

٢ - لا تتقاعد . لأن المسن يحتاج إلى تحدى العمل له، ولكن في غير إرهاق . والركود هو تذكرة الموت

٣ - يمكن الاستمتاع بحياة جنسية نشيطة (ولكن ليست مسرفة في النشاط) إلى سن متقدمة تزيد على ما يعتقد الناس . ويجب ألا تنتهى هذه الحياة الجنسية عقب الانتقال الطورى . ولكن يجب ألا يتزوج المسن فتاة في الشباب ، لأن هذا الزواج يقتله في الغالب

٤ - أقلل من الأطعمة المغذية ، وأكثر من الفيتامينات والعناصر . وخير الأطعمة للمسنين هو : الجبن الخفيف ، أى الذى لا يكتر دسمه ، واللبن ، واللحم الخالى من الدهن ، والبيض النبرشت ، والخضراوات والفواكه المطبوخة ، والموز النىء . وتجنب الخضراوات النيئة واللحم المملح والجبن الدسم

٥ - تجنب الحمام البارد والحمام الساخن . وكذلك البقاء طويلاً بالحمام.

* * *

ويرى القارىء هنا ، أن هذا الطبيب يلتفت إلى الناحية النفسية كثيراً وينصح المسنين بالاستمتاع . وهذا هو ما نراه أيضاً ، ونلح عليه في فصول هذا الكتاب . لأن غرضنا ألا يطاول العمر بالسنين ، بل تطول الحياة بالاستمتاع . ويجب أن تكون غايتنا الحياة العريضة التي كان ينشدها الرازى

ولكنى أنتقد هذا الطبيب فى تسامحه بشأن التدخين . فقد ثبت ثبوتاً
لا شك فيه أن هذه العادة تضعف القلب وتعجل الموت بما تحدثه
من تضيق للشرايين . وهذا زيادة على إحداث السرطان فى الرئة
 . وقد أشرنا فى الفصل الماضى إلى أن مطبخنا فى وضعه الحالى سىء .
لأن ألوان الطعام التى يهيئها لنا كثيرة الدسم ، تؤدى إلى نفشى البول
السكرى بيننا . وقد كان المطبخ الانجليزى قبل أربعين سنة يؤدى إلى
نفشى النقرس ، حتى كانت لا تخلو عائلة من هذا المرض فى انجلترا
 كما لا تخلو الآن عائلة فى مصر من الطبقة المتوسطة من البول السكرى .
ولكن الانجليز أصلحوا غذاءهم ، وحضوا على الرياضة ، حتى أوشك
النقرس أن يزول . أما نحن فلم نصلح غذاءنا إلى الآن

والأمراض الفاشية فى مصر - من ناحية الشيخوخة - هى الترهل
الذى ينشأ من التضخم ، لكثرة الطعام الدسم ، أولئهم فى الطعام وإن
لم يكن دسماً . وحسب القارىء أن يعرف ضرر هذا الترهل من رفض
شركات التأمين أن يؤمنوا أحداً على حياته إذا كان ضخماً ، حتى ولو
كان شاباً . وإذن يجب الإقلال من الأطعمة ، وخاصة الأطعمة الدسمة
والنشوية فى الشيخوخة

والبول السكرى هو - كما قلنا - إحدى الثمرات التى نجنبها من هذه
الأطعمة الدسمة والنشوية . كما أن الأحماض تتكون أيضاً من عجز الجسم
عن التخلص من فائض الطعام فيه . وهذه الأحماض تعود فتؤثر
فى الشرايين بالتصلب ، أى التيبس

وخير ما تتبع بعد الخمسين والستين أن تؤثر الخضراوات المطبوخة

على اللحوم ، مع الإكثار من اللبن ومشتقاته . فإذا لم نستطع هذا
فلنؤثر اللحم الأبيض (كالسمك والدجاج) على اللحم الأحمر . ويجب
أن نقاطع الأعضاء الداخلية ، كالسكب والكيتين والقلب . أما الإلتفات
إلى الفيتامينات ، فنستطيع أن نطمئن إذا كنا نتناول مقدار كوب واحد
من اللبن النىء فى اليوم . وبدهى أن المسن الذى ينشط إلى الحركة .
والرياضة يستطيع تناول اللحوم والأطعمة الحمضية أكثر من ذلك
الذى يؤثر الدعة والراحة

ويجب أن نجعل القناعة مزاجاً وعادة ، فلا نهم إلى الطعام الدسم
ولا نكثر من الوجبات . ولنحرص على الدوام إلى بقاء الجسم على وزنه
لا يزيد إذا كنا نحافا ، وأن ننقصه إذا كنا سماناً

قيمة النحافة

هذا الفصل يتصل بالفصل السابق ، وهو توسع فيه . فإن وفرة الطعام تؤدي إلى ترهل الجسم ، فالشيخوخة المتهمة ، فالموت العاجل وجميع شركات التأمين التي تنظر من خلال إحصاءاتها إلى أرباحها ، وتحرف أن أى خطأ فيها يؤدي إلى خسارتها ، ترفض تأمين المتضخمين المترهلين حتى ولو كانوا في الشباب . وقد وجدت شركة متروبوليتان للتأمين أن زيادة الوزن لأى شخص بعد الخامسة والعشرين مضرّة بالصحة . وأن من يزيد وزنهم بمقدار ٢٠ في المئة على المتوسط تزيد وفياتهم بمقدار ٣٠ في المئة . وأن زيادة الوزن بمقدار ٣٠ في المئة تؤدي إلى زيادة الوفاة بمقدار ٥٠ في المئة . أما إذا زاد الوزن على ٥٠ في المئة ، فإن الوفيات عندئذ تبلغ ضعف مقدارها بين المتوسطين . وتبلغ الوفيات بالبول السكري بين الذين يزيد وزنهم بمقدار ٢٥ في المئة على المتوسط ثمانية أضعاف عددها بين المتوسطين . وتزيد أمراض القلب والشرانج التاجي بينهم أيضاً مرة ونصف مرة على عددها بين المتوسطين

ونحن نعتمد فيما يلي على الحقائق التي ذكرها الدكتور جيمس بارتون بشأن النحاف والسمان

فهو يقول إننا إذا بدأنا بعشرين شخصاً في سن الثلاثين ، نصفهم من النحاف والنصف الآخر من السمان ، وجدنا أنهم يصابون إلى الأربعين وقد مات من كل من الفريقين واحد . كأن السمن هنا لم يختلف في أثره من النحافة . ولكن عندما يبلغ الفريقان الخمسين نجد أن النحاف لا يزالون تسعة ، في حين أن السمان قد صاروا ستة . والوفيات تعود في الأكثر إلى السكتة والنقطة والبول السكري والسرطان وحصى المرارة وحصى الكليتين

فإذا انتقلنا من سن الخمسين إلى السبعين ، وهذا هو ما يجب أن يهتم به قارئ هذا الكتاب ، وجدنا من العشرة من كل من الفريقين خمسة من النحاف وثلاثة من السمان . أما في الثمانين ، فإن النحاف يبلغون ثلاثة أما السمان فلم يبق منهم غير واحد

وعبرة الموت هنا واضحة ، ولكن أوضح منها عبرة الحياة . فإن السمين يعيش وهو يعاني هذه العيوب أو النقائص التالية :

١ - سوء الحركة وصعوبة التنقل ، لأن الساقين تثقلان وتضطربان
٢ - الإرتباك من ضخامة البنية الجسمية وإحساس الخجل من ذلك

٣ - نقص النشاط الجسمي والذهني ، والركود النفسي بسبب ذلك ، وما ينشأ عنه من قلة الطموح

٤ - التهيؤ لأمراض مختلفة لا تصيب النحاف ، مثل السكتة القلبية

وانسداد الشريان التاجى والنقطة (أى انفجار الشريان فى المخ)
والبول السكرى وأمراض السكريتين والسكرى

والآن كيف نميز بين النحيف والسمين ؟

الجواب على هذا بصفة عامة ، مع التغاضى عن الأحوال الخاصة ،
أن يكون وزننا مساوياً بالكيلوجرام لعدد السنتيمترات بعد المئة فى
قامتنا . فإذا كانت قامتنا ١٧٠ سنتيمتراً فيجب أن يكون وزننا
٧٠ كيلوجراماً فقط . ويمكن أن ننقص نحو خمسة كيلوجرامات مع
الفائدة ولكن كل كيلوجرام يزيد على السبعين يعد زائداً ومضراً

أما كيف ننقص وزننا الزائد ، فالسبيل الوحيد إلى ذلك هو
الإقلال من الطعام . وإذا كان النقص المراد ليس عظيماً فإن أى إنسان
بستطيع الوصول إلى هذه الغاية . أما إذا كان المراد أن ننقص وزننا
عشرة كيلو جرامات ، فإنه يجب ألا نعتد على أنفسنا فى ذلك بل
نعتد على المشورة الطبية . ومن الوسائل الحسنة للسمن الذى يرغب
فى نقص وزنه أن يمتنع يوماً كاملاً فى الأسبوع عن الطعام ، ويقنع
بالأشربة التى لا يبالغ فى تحليتها . ويجب أن نذكر فائدة الصوم للمسلم
فى رمضان لجميع السمن

وقد سبق أن أوضحنا عيوب المطبخ المصرى ، وأن أطعمتنا كثيرة
الدهن ، وأننا نكثر من تناول الخبز والرز . فيجب أن يتنبه السمن إلى
كل هذا إذا كان يخشى السمن . وعليه أن يشبع جوعه بالخضراوات
المطبوخة واللبن ومشتقاته . وأن يجعل التأق مكان النهيم ، فيتخير
اللون اللذيذة ولا يجعل الوجبة عملاً مادياً محضاً لملء فراغ المعدة .

وهذا التأني يستحيل بمرور السنين إلى عادة فزاج
ويجب أن نذكر هنا أن المسن النشيط يستطيع أن يتحمل من
السنن وأضاره أكثر مما يتحمل أولئك الذين يقضون أوقاتهم بعد
السنن في ركود على القهوة أو في النادي أو بالبيت . لأن النشاط
يحرك الدم ، وعندئذ يتخلص الجسم من كثير من أنقاضه . ومن هنا
قد تكون الرياضة علاجاً للسمن ، ولكن التحافة على كل حال وفي
كل وقت خير من السمن . والسبيل الميسر إليها هو الإقلال من الطعام
وهناك قصة « لويس كورنارو » الإيطالي الذي مات سنة ١٥٥٦ ،
وقد كتبها بنفسه ، ويجب أن تكون عبرة لجميع الراغبين في حياة
الصحة إلى المنة . فإن هذا الرجل يقول عن نفسه أنه حين بلغ
الأربعين يئس الأطباء من علاجه ، وأذروه بالموت العاجل . ولكنه
عالج نفسه من طائفة من الأمراض والاضطرابات بالإقلال من الطعام .
حتى كان ما يتناوله في اليوم كله لا يزيد إلا قليلاً على رطل ، أى نحو ١٣
أو ١٤ أوقية من الطعام . وهذا بالطبع غير النبيل . وقد تجاوز المنة
بهذا الطعام ، مع أنه كان يوشك أن يموت في الأربعين . ويستطيع
القارئ أن يجد ترجمته في إحدى اللغات الأوربية

الرياضة الضرورية

النظر النفسى إلى الصحة هو النظر المفضل فى كل وقت ، أو يجب أن يكون النظر الاصلى . ولكن من وقت لآخر يجب أن تكون لنا نظرة ميكانيكية - آليّة - للصحة . لأن الجسم يسير بأعضائه على مبادئ الكيمياء والميكانيات والطبيعيّات . فيجب مثلاً أن نأخذ بعد الخمسين رواسب الأحماض بإيثار الأطعمة القلوية . ويجب أن نتخلص من فضلات الأمعاء من الانقراض فى الدم ، ويجب أن نحافظ على لدونة الشرايين وبقاء مسالكها حسنة يجرى فيها الدم حتى لا يركد فى أنحائها

والرياضة ضرورية للتخلص من الأحماض والإنقراض ، والإحتفاظ بلدونة الشرايين إلى أطول ما يستطيع من السنين . وليس شك أن لها قيمة نفسية كبيرة عند المسنين ، لأن المسن الذى يمرن أعضائه كل يوم يتوق التيس فيها ويحيلها إلى مرونة يرتاح إليها . لأن تجمد الأعضاء والعجز الذى يرى مثلاً فى الصعود على درجات السلم أو ركوب الترام ، واللهث والعرق من المجهود الصغير ، كل هذا يوحى

أسوأ الإيحاء للمسن . وكذلك الشأن في ارتجاف الساقين وانحناء الفقار .
والقليل من الرياضة المعتدلة المشاورة يقي المسن من جميع هذه العوارض
التي تحط القوى الروحية في النفس كما تبلى أعضاء الجسم

والرياضة جديرة بأن تقينا أيضاً من هوان الترهل ، حتى لا يعود
السبتيني أو السبعيني مسخرة يضحك منه الشيوخ فضلاً عن الثعبان .
فالْبطن المندلق ، والذقن المزدرجة ، والقفا الذي يتركب طيات فوق
طيات ، كل هذا يجب أن نتوقاه بالإقلال من الطعام من ناحية
وبالرياضة من ناحية أخرى . وما دام الدم يجري في شرايين لدنة
مساوكة ، لم تتكاس جدرانها وتضيق وتتصلب ، فإن النسيان
الفسولوجي الذي سبق أن ذكرناه لن تكون له أهمية . وعندئذ يبق
الذهن يقظاً ، فلا يكون ذلك التشاؤم الذي يهد المسنين ويحملهم
على الركود

وليس المقصود من الرياضة أن نمارسها كما لو كان أحدنا بهلواناً .
وقد سبق أن ذكرنا أن إسرافاً واحداً في الطعام ، أو الإنفاس في
الشراب ، أو اللذة الجنسية ، أو العدو ، أو الإرهاق بالعمل ، مثل هذا
الإسراف الذي قد يؤذي الشاب فقط ، ربما يؤدي إلى وفاة المسن . فإذا
كننا نمارس الرياضة بعد الخمسين ، فينبج أن نمارسها في اعتدال .
ولكن أيضاً في مشاورة . حتى نصل إلى النتيجة بقوة الترام ، أي تكرار
الحركة الخفيفة على مدى الأيام والسنين . فينبج ألا نترك الرياضة
شهرأ أو عاماً ثم نعود ، لأننا عندئذ نحتاج إلى الحركة العنيفة التعويضية .
وقد تكون هذه الحركة مضرة

وبالرياضة الأسبوعية نتوخى الرشاقة والقوة ، إذ يجب ألا تقتصر غنايتنا من الرياضة أيضاً على القوة . بل يجب أن نتوخى بها الهيئـة الحسنة . فنتخلص قبل كل شيء من ازدواج الذقن واندلاق البطن . مثلاً ، لما لهذا من أثر نفسى حسن

وبعد الستين والسبعين تبدأ فى الجسم أعراض ضعف محليـة ، أى فى عضو دون عضو . ويرجع هذا فى الأغلب إلى المهنة التى كنا نحترفها . فإن الظهر ينحني عند السكاتب قبل الجمال أو ساعى البريد . والساقان ترتجفان عند الذين يتطلب عملهم القعود دون الوقوف والسعى . ولذلك يجب أن تتجه الرياضة نحو تقوية هذه الأعضاء كل تبعاً لحاجته .

وأقل الرياضة وأهونها هو التدليك ، ونعنى هنا التدليك الذاتى ، أى أن المسن يدلك نفسه ولا يترك هذا العمل لغيره . وهو يستطيع أن يودى هذه الرياضة حتى وهو بالسرير . فإن الأعضاء المنزهة كالذقن والبطن تدلك كل يوم حتى يزول ترهلها . ويجب تدليك العنق وعضلات الوجه والصدر والذراعين حتى يجرى الدم ويؤجل التعضن

ولكن التدليك لا يغنى عن الرياضة . وهنا يستطيع المسن أن يسترشد بنصائح أحد المدربين فى أديتنا المختلفة لىكى يعرف ما يحتاج إليه وما يستطيعه من رياضة ملائمة لجسمه وسنه . ولا نستطيع لهذا السبب أن ندلى بنصيحة عامة لجميع المسنين ، لأن لكل حالته الخاصة . أما ما يقال بوجه عام ، وينطبق على كل مسن ، فهو أولاً التدليك الذاتى ، وقد ذكرناه . وثانياً المشى . ولكن يجب أن يكون مشياً سريعاً ، وليس سـلحفة وانية ، حتى يسبق النشاط التعب . وفى أيامنا

حيث تكثر الاتومبيلات ووسائل النقل الأخرى ، يقل الميسل إلى المشى حتى بين الشبان . ولذلك يجب أن نبقي متنبهين إلى خطر هذه الحال التي تؤدي إلى ترهلنا جميعاً
وخلصصة القول أنه يجب أن نهدف إلى الأغراض التالية من الرياضة :

- ١ - أن نتجنب التضخم والترهل حتى لا تؤدي الرياضات والانقراض إلى الإضرار بأعضائنا الرئيسية كالقلب والأوعية والكليتين
- ٢ - أن نستبقى هيئة الشباب، فلا تنحني ظهورنا أو ترتش سيقاننا أو تزدوج ذقوننا لما لهذا من قيمة نفسية
- ٣ - ألا نغرق ونبالغ ، لأن الاعتدال رائد الشيخوخة وشعارها
- ٤ - يستطيع كل مسن أن يمارس التدليك الذاتي والمشي السريع ، أما ما زاد على ذلك فيجب أن يستشير فيه مدرباً ماهراً
- ٥ - تحتاج الرياضة المعتدلة إلى مثابرة حتى لا يؤدي الانقطاع عنها إلى ترهل يستعصى على العلاج

المرأة المصرية بعد الخمسين

أعظم ما باعث المؤلف على وضع هذا الكتاب هو الأثر المحزن الذى عاينه فى كثير من موظفى الحكومة عند إحالتهم إلى المعاش فى سن الستين . فإن الصدمة تبدو عنيفة فى كثير منهم ، مع أنهم كانوا ينتظرونها . ولكن الإلتظار كان ذهنياً ، وبممارسة الوظيفة كانت حسية . ولذلك كان الحس يتغلب على الذهن . فالموظف يحس عقب الإحالة أنه عقيم بشهادة الحكومة . ثم هو يجد البرهان على عقمه ، وهو أنه لا يحسن عملاً آخر . لأن الوظيفة كانت تستوعب كل اهتمامه النفسى ، أو بالأحرى كانت تمنعه من اهتمامات نفسية أخرى ، لأنها كانت تزوده بالكفاية الإقتصادية والإحترام الإجتماعى . وكان هو قانعاً بكل ذلك . فما هو أن تذهب عنه الوظيفة حتى يحس أن الإحترام الإجتماعى الذى كان يستمتع به قد زال . ولذلك يذبل ، ويتمغن ، لتعطله ، بل أحياناً يشغب كالأطفال لهذا التعطل نفسه ويشقى بنفسه كما يشقى به المحيطون به . وقد رسمنا فى هذا الكتاب خططاً ومناهج لكي يتوقى بها المسن هذه الحال ، ولكي يستقبل هذه الدنيا بعد الستين والسبعين وهو يحيى يقظ مشغول النفس والذهن

ولذلك فإن هذا الكتاب للرجال قبل أن يكون للنساء . ولكن هذا لا يمنعنا من أن نخص فصلاً موجزاً للمرأة بعد الحسنيين . وواضح لكل رجل متمدن في مصر أن مجتمعه هنا أسوأ مجتمع على هذا الكوكب للمرأة . ولكن قبل أن نبحث الناحية الاجتماعية التي تؤثر في المرأة المصرية يجب أن نلتفت قليلاً إلى الناحية البيولوجية

فإن الانتقال الطوري ، أي الانتقال من طور الشباب إلى طور الشيخوخة ، يسير في الرجال بطيئاً حوالى الستين أو قبل ذلك بسنوات قليلة . وكثير من الرجال لا يحس هذا الانتقال لتدرجه البطيء . وأعراضه تتضح في البعض ولا يكاد يحسها الآخرون ، مثل عجز بعض الأعضاء الجنسية وألمها . ومثل ضعف النظر ، والضعف الجنسي ، والقليل من النسيان ، والرغبة في الاستراحة بالقيولة ، والعجز عن تحمل الإسراف في الطعام أو الشراب ، أو القيام بمجهود جسمي عنيف ولكن هذا الانتقال يحدث في تدرج وتفاوت . فالحس الواحد قد لا يحس الآخر . أما في المرأة فإن الانتقال الطوري يحدث في الحسنيين أو قبلها . وهو على وجه عام يطرأ في عنف ، وعلامته الواضحة انقطاع الحيض . وكثير من النساء يتحملن هذا الانتقال بلا ألم أو اهتمام . ولكن كثيراً أيضاً ما يتألمن منه جسماً وذهناً ونفساً . وقد يحدث في حالات قليلة خبال ذهني خفيف ، كما تحدث اتجاهات عاطفية تعد إلى حد ما شاذة . أما في الجسم فقد يؤدي نزف الدم إلى اضطرابات تحتاج إلى العلاج

والمرأة تحتاج في هذه السن إلى أن تعني بنفسها ، وأن تعرف هذه

الاحوال وتستعد لها . كما يجب على المحيطين بها في هذه الظروف أن يكونوا أقرب الناس وأحبههم إليها ، حتى ينظروا إليها بعطف وتبصر . ومتى مرت هذه الازمة في سلام ، فإن المرأة تسير إلى الستين والسبعين كالرجال . وينطبق عليها كل ما ينطبق عليهم بما ذكرنا في هذا الكتاب . ولكن مجتمعا يعامل المرأة معاملة خاصة تختلف من معاملة الرجل ، ولذلك فإن مصاعبها في الشيخوخة أكبر من مصاعبه . ومن الملاحظات المألوفة أن الإنهيار العقلي عند المرأة يسرع إليها في الشيخوخة ، بينما هو يبطئ في الرجل . ولا نكاد نعرف سبباً لهذا إلا حبسة البيت وضيق الآفاق التي تهتم بها المرأة . وإلى ضيق هذه الآفاق الذهنية والعاطفية ، ينضاف ضيق المجال لحركة المرأة . ولذلك لا تكاد تصل إلى الستين حتى يركد جسمها وذهنها وتبدو في شيخوخة آسنة . في حين يكون زميلها الرجل في نشاط ، يحوب شوارع المدينة في انطلاق وحرية ، ويقرأ الصحف ، وينضوى إلى الأحزاب ، ويكافح في كسب العيش أو في الحركات السياسية أو الإجتماعية . وقد أوصلناها نحن إلى هذه الحال ، لأننا نعكس الوضع الاجتماعي إذ نقول أن المرأة خلقت للبيت بدلا من أن نقول أن البيت خلق للمرأة . وأحيانا نقول ان المرأة خلقت لأن تكون زوجة وأماً ، وننسى أنها قبل كل هذا يجب أن تكون إنساناً غايتها أن يستمتع بهذه الدنيا ، وأن يرقى شخصيته الطريقة السوية التي يراها هو دون إملاء من آخر

وكثير من نساءنا يعيشن في خواء النفس والذهن . ومن هنا هذا السمن الذي يقعن فيه . لأن سأم الحياة في حبسة البيت ، وضيق المجال

الاجتماعى ، يحملان المرأة فى يوتسا على الترفيه عن نفسها بالزيادة فى تناول الطعام ، والتسلى بأكل اللب طوال النهار . فهى تزجى السأم بهذه الملذات الصغيرة . وهى تتنضم بسببها ، ثم تدخل فى الشيوخوخة وهى مرهقة بعبء من الشحم هو أسوأ الأعباء للشيوخوخة

ثم هى فى كثير من الاحيان لا تتعلم ، أو يقصر تعليمها على التافه من المعارف التى لا تبسط لها الدنيا وتبعث فيها الاهتمامات الحية طيلة عمرها . ولذلك تضعف ذاكرتها فى سن مبكرة قبل الرجال ، لأن مدخرها من الكلمات ليس كبيراً ، والكلمات - كما قلنا - هى المعانى ، وهى وسيلة التفكير

وكل ما نستطيع أن نقول هنا إنه يجب أن يتغير المجتمع عندنا فى نظرتة للمرأة المصرية . وأن فتياتنا يجب أن يعاملن كعاملات الرجل سواء فى طفولة البيت والمدرسة والشباب والشيوخوخة . وأنه يجب أن نفهم من الجمال أنه الشخصية الناضجة فى المرأة ، تلك الشخصية اليانة التى تهبأت ونمت وارتقت فى الحرية وكسب المعارف والاختبارات والعمل المنتج ومناقشة الآراء والعقائد

وإذا عاشت المرأة هذه المعيشة ، فإنها جذيرة بأن تصل إلى الثمانين والتسعين ، بل المئة ، وهى مستمتعة بكرامتها وقواها الذهنية والجسمية التى يستمتع بها المسنون من الرجال

ولكن مع كل هذا الذى قلنا يجب ألا يفوتنا أن نذكر أن صدمة الإحالة إلى المعاش ، التى يعانها موظفو الحكومة ، لا تعانها المرأة . فهى بعد الستين تجد أنها لا تزال فى البيت تمارس الاعمال والواجبات التى

كانت تمارسها قبيل ذلك . فهي في شيخوختها تبقى في مكانها الذي كانت فيه وهي شابة . وقد تهودت أن تجد لذة العيش داخل البيت قبل الستين والخمسين ، فبقاؤها بالبيت في السبعين والثمانين لا يثقل عليها ولا يطالبها بتغيير نفسى . أما الرجل الذى اعتاد العمل خارج البيت ، ولتذ المتع الاجتماعية فى الوظيفة والنادى والقهوة والتنقل وكسب العيش ، فإنه يجد أن الخلوة القهرية فى البيت مدة الشيخوخة ثقيلة . وهذا هو ما نلاحظه فى المسنين الذين تقدمت بهم السن واضطروهم مرض أو ضعف إلى ملازمة البيت . أما المسن الذى صان صحته وعنى بهوية ما تشغل ذهنه ونفسه ، فإنه يعمل وينشط خارج البيت مهما تقدمت به السن . ولا يحتاج إلى خلوة البيت إلا أياماً أو أسابيع وقت التوعلك أو المرض

كلمة إلى الشباب

كان القصد الأول من وضع هذا الكتاب إرشاد الموظفين إلى الإلتفاف بحياتهم عقب الستين . لأن المتأمل لكثير منهم عقب هذه السن يرى لحالهم وهم يعيشون في خواء الذهن وركود الجسم . ولكني مع ذلك لم أقصر الكلام على الموظفين ، بل توسعت إلى بحث الشيخوخة في مصر والعوامل التي ترقى المسنين أو تؤخرهم . وقد ترجنا مع الإيجاز بحياة بعض الذين أسنوا ، وترجحت أعمارهم بين السبعين والتسعين ، وعاشوا في هذه السن المتقدمة في نشاط وحيوية يستمتعون بحياتهم وينفعون بها مجتمعهم

وغاية المؤلف أن يحيل الشيخوخة من معانيها الحاضرة السيئة ، والأوهام الشائعة حولها ، إلى نضج وإيناع . وأن يرد الاعتبار إلى الذين جاوزوا الستين ، وذلك ببسط الآفاق الجديدة التي يستطيعون أن يجدوا فيها المجال الحيوي لنشاطهم واختباراتهم وذكايتهم والفائدة العاجلة من هذا الكتاب تعود إلى القارئ المسن . ولكن ، هذا لا يمنع الشبان من الإلتفاف بقراءته لفائدته الآجلة . وهناك أشياء

كثيرة يستطيع الشاب أن يلتفت إليها إبان شبابه فيجنى منها الفوائد السلبية والإيجابية في شيخوخته . كما أن هناك عادات ذهنية ونفسية قد يشق على المسنين اتخاذها ، مع سهولة ذلك على الشبان . نعى بهذا أن الشاب يستطيع أن يتعود ، وهو في الأربعين أو الثلاثين ، لك العادات الملائمة لصحة ذهنه ونفسه التي تخدم سعادته ونشاطه بعد الستين والسبعين

فستطيع الشاب مثلاً أن يتجنب عادة التدخين ، إذ من الشاق كل المشقة أن يقلع عنها في شيخوخته ، لذا كان قد اعتادها في شبابه . ولم يختلف أحد من الباحثين في ضرر هذه العادة ، وفي أنها تحول دون التعمير . كما أنه يسهل على الشاب أيضاً أن يحافظ على نحافته بتجنب الإنغماس في الطعام وتعود الرياضة . والنحافة عامل خطير في الشيخوخة المشهورة وفي التعمير أيضاً . ويجب على الشاب أن يجعل القناعة في الطعام مزاجاً لا يحتاج إلى التفات خاص ، حتى يقبل أو يصد على غير وجدان . وذلك لا يتحقق إلا بالعادة التي نمارسها أولاً ونحن نملكها ، فتعود هي وتملكنا وتلازمنا سائر حياتنا

وكذلك يجب على الشاب أن يتعاق بالرياضة ، ويختار منها تلك التمارين التي تلائم معيشته ، والتي يستطيع أن يؤديها وهو في منزله . بل في غرفة نومه كل يوم . وكثير من الناس لا يحتاجون إلى الرياضة ، لأن أعمالهم اليومية تطالبهم بنشاط يكفي حيوياتهم . ولكن جميع الذين يمارسون الكتابة ، كموظفي الحكومة أو المتساجر ، ومن يؤدون أعمالاً لا تحتاج إلا إلى حركات خفيفة ، هؤلاء يحتاجون إلى ممارسة

الرياضة اليومية . ويجب أن تكون الرياضة علاجية جمالية ، أى يجب أن تزيد الإلتفات فيها إلى بعض الأعضاء دون بعض ، حتى نصل منها إلى البنية السوية التى لا تقوى فى ناحية وتضعف فى أخرى

ومن أحسن العادات التى ترفع من شأن الشيخوخة ، وتكسيها إيجاء للرقى الشخصى والصحة النفسية والجسمية ، عادة التأنيق . والتأنيق جميل فى الشاب ، ولكنه أجمل فى الكهل والشيخ . ونعنى التأنيق فى كل شىء . فى اللباس بالعناية بالهندام . وفى الطعام بالعناية بما نأكل شكلاً وموضوعاً . وفى اللغة والسلوك العام . وكلنا نعجب بالشباب الأنيق ، ولكننا نعجب أكثر بالشيخ المتأنيق فى هندامه وسلوكه . وليس أجمل من السيدة التى بلغت السبعين أو جاوزتها وهى تتمتع بأنافة الهندام واللغة والإيماءة . تتأنيق فى طعامها ، وتتأنيق فى حديثها ، وتعنى بتصفيف شعرها الأبيض ، وبالوردة فى صدرها . كما أننا نشمئز من الرجل والمرأة المسنين عندما نرى فيهما إهمالاً ورثاءة : الشعر مشعث ، والبهذلة واسعة مترهلة ، مع إهمال فى عادات الأكل أو الحديث . ولانستطيع أن نكون عادة التأنيق هذه إلا فى أيام الشباب . ثم تنمو معنا العادة وتلزمنا أيام الشيخوخة

والأثر الإيحائى لهذه العادة كبير ، لأنها تجمعنا فى شباب دائم ، وتكسيها زى الشباب وإعجاب الجمهور . هذا الإعجاب الذى يحتاج إليه كل من تجاوز الستين

وقد سبق أن قلنا أن اتخاذ هواية بعد الخمسين قد يشق بعض المشقة ، ولذلك يجب على الشاب أيضاً أن يتعلق بهواية ما فى شبابه ، وأن ينفق

عليها بسخاء ، حتى إذا وصل إلى الشيخوخة وجد وقته مملوءاً خصباً بالعمل المثمر المحبوب . وقد أكدنا وكررنا أن خير الهوايات في الشيخوخة هو الثقافة ، لأنها ميدان رحب لا تفصل إلى آخره ولا تشبع منه ، وهو يشعرنا بالتميز والرقى كلما ازدادنا توسعاً فيه

والشباب الذي يعنى بصحة نفسه وجسمه وذهنه قبل الخسائر ، ويكون قد تعود عادات حسنة ملائمة للشيخوخة ، لا يصعب عليه أن يصل إلى المسنة وهو في نشاط الشباب وذكاء الفيلسوف . وهذا هو حال كثيرين الآن في العالم ، وهم الذين أسعدهم الحظ ببيئات اجتماعية حسنة ساعدتهم في شبابهم على المعيشة الصحية وعودتهم العادات التي تلائم الشيخوخة

ويستطيع القارئ الشاب أن يتأمل زملاءه من الشبان ويتكهن بمصيرهم بعد الستين . فهناك الشاب الذي يقضى وقته في ألعاب الحظ على القهوة . وهناك ذلك الآخر الذي يسرف في التدخين . وهناك الثالث الذي استكشر قبيل أن يتم الأربعين . فكل هؤلاء سوف يجدون المشقة العظيمة في الشيخوخة . وقل أن يبلغوها بلا مرض

الروح العصرية والمسنون

يكره الشباب مجالسة الشيوخ اعتقاداً بأن هؤلاء قدماء بعيدون عن الروح العصرية . إذا قعدوا نعوا على الشباب والفتيات عصريتهم التي يعتونها بأنها تبذل ، أو حتى تهتك . والشيخ في نظر الشباب محافظ ، يبالغ في محافظته إلى حد الرجعية . والشباب في نظر الشيخ حر إلى حد الإنحلال . ومن هنا التصادم الذي تصادفنا كل عام ، بل كل وقت ، أمثلة منه ، مما يبعث على التسلية في مقالات بعض المجلات الأسبوعية . فالشيخ يطلب الرزانة والوقار وتغطية الساقين على الشوطى والفصل بين الجنسيتين ، والشباب يرغب في الاختلاط والحرية والإنطلاق

ولسنا هنا بسبيل الدفاع عن إحدى الوجهتين . لكن مما لا شك فيه أن المسنين ، إذا أهملوا أنفسهم ، تخلفوا . ويبدو تخلفهم عندئذ في كل شيء تقريباً ، في عادات التأنيق المبادئ والفكرى ، وفي إهمال الآراء العصرية السياسية والاجتماعية . بل لقد لاحظت بنفسى أن بعض الشيوخ يلتزمون اللغة التي كانت مألوقة قبل أربعين عاماً ، ولا يعنون باتخاذ الكلمات الجديدة . وهذا واضح في الصحفيين القدامى

ونحن نعزف في هذا الكتاب على نغمة التطور ، أى التجدد الذى لا ينقطع . وهذا التجدد جدير بأن يجعانا حين ننازه الستين والسبعين على دراية وألفة بالآراء العصرية ، فنجارى الروح العصرى ونفكر بالأساليب الجديدة التى اقتضتها الظروف الجديدة

والكل عصر رموزه اللغوية والتفكيرية والعقيدية فى السياسة والأدب والإجتماع . فإذا تخلف المسن عن تفهم هذه الرموز ، واصطناعها ، فإنه يقطع الصلة بينه وبين الجيل الجديد . فيكره الشبان مجالسته ومحدثته ويقاطعونه ، ويجدد هو من هذه الحال ما يورثه الإحتقار والنبد والإطراح

وأعظم ما يصل بيننا وبين الروح العصرى هو الإتصال المستمر بالجريدة والمجلة والكتاب . فإن المسن فى حاجة إلى الإطلاع والإختلاط حتى لا ينزوى راهباً يجتر أيام الصبا والشباب اجتراراً عقيماً . والمسنون عندما يجارون الروح العصرى يلتفتعون بما يكسبون من شباب هذا الروح وجدته . ثم هم يزدادون منفعة للشباب ، لأنهم يستطيعون المقارنة بين الجديد والقديم ، فيلقون أضواء تنير وتفتح البصائر للمستقبل بين الشبان

وكثيراً ما تغرس العادات الإجتماعية فى أنفسنا « غرائز » أو عواطف لها قوة الغريزة الطبيعية ، حتى ليمتدح علينا مخالفتها . أذكر أنى رأيت حوالى ١٩٠٧ شاباً مصرى قد حلق شاربيه ، ولم أكن قد رأيت مثل هذا المنظر قبل هذا التاريخ ، إذ كنا فى مصر نعد الشاربين المؤللين المذنبين عنوان الرجولة . فلما تأملت الرجل شملنى غشيان . والآن لانكاد

نرى رجلاً لا يحلق شاربيه . وكذلك عندما شاعت عادة الاستغناء عن الجوارب بين الفتيات والسيدات هب كثيرون من المسنين في دعر ، كأن الحياء قد انمحي من الدنيا . والآن نرى الأرجل العارية فلا ننظر إليها

وما يحدث في الزي والملبس يحدث في الأفكار والآراء والعقائد . وعلى المسن أن يحتفظ بلذائته الذهنية ويقبل الآراء العصرية ولا يقف جامداً ناعياً ساخطاً . فإن الدنيا لا تنهار لحلق الشاربين ، أو ترك الجوارب ، أو زرع الطربوش ، أو اللعب في ملابس البحر على الشواطئ . وهو ، أي الشيخ المسن ، حين يصر على محافظته وجموده لا يجد من الشبان غير التجنب ، مع أنه في حاجة إلى الاختلاط بهم كما أنهم هم في حاجة أيضاً إلى الاختلاط به

جوتييه

في هذا الفصل ، والفصول القليلة التالية ، نتناول بعض الشخصيات الفذة التي يمكن أن يسترشد بها القارئ في توجيه حياته ، أو على الأقل يجد فيها الإيحاء والتنبه إن لم يجد القدوة . وجميع من اخترناهم من المسنين الذين استمتعوا بالدينيا . ولا نعى هنا استمتاع الملائكة المألوفة من ثراء أو سلطان أو شهوات ، وإنما نعى ذلك الاستمتاع الراقى الذي لا ترتفع إليه النفوس الناضجة التي عني أشخاصها بتربيتها . وكل مسن يحتاج إلى تربية جسمه وذهنه ونفسه

وجوتييه ، أديب ألماني - قبل قرن ، من أحسن الأمثلة على العناية بالحياة قبل العناية بأى شيء آخر . فقد كان أديباً وعالمياً ، ولكنه كان على الدوام يلج ويكرر بأن المعيشة فوق المعرفة ، والحياة أولى بالعناية من الفن . ولم تكن ثقافته وفنسه وعليه إلا توسعاً وتعمقاً في الحياة . وقد عاش بعد الحسنين ثلاثاً وثلاثين سنة كان فيها شاباً متعدد الاهتمامات والغايات ، كثير الاختبارات ، يشره إليها ويغامر فيها لكي يصل منها إلى عمق الإحساس والفهم . فقد شرع يتعلم اللغتين العربية

والفارسية بعهد الستين . وليس أشق من هاتين اللغتين على رجل ألماني . وخاصة اللغة العربية ، التي تنأى في منطقتها وكلماتها عن اللغة الألمانية . ولكن شروعه في تعلم هاتين اللغتين ، وتحمله مصاعبهما بعد أن بلغ الستين ، يدل القارىء على مقدار النشاط النفسى الذى بعثه على التعرف عليهما وبحث آدابهما . فقد عاد شاباً ، بل طفلاً ، فى هذه السن ، يتذوق الإستعارة والإيقاع فى الشعر الفارسى وينقل المعانى العربية إلى مقطوعاته . ولما بلغ الثانية والسبعين وضع مقالا فى إطاره لوثر زعيم المذهب البروتستنتى ، فاستشهد بآيات من القرآن تدل على أنه لم تفته كلمة منه

ولم يكن جوتيه أديباً يؤلف القصص ، أو فناناً يقرض الشعر فقط ، إذ كان أيضاً عالماً لا يقنع بالقراءة والإطلاع ، بل يجمع المواد ويجرب بنفسه التجارب العلمية . حتى أنه آمن بنظرية التطور قبل داروين ، وقطع مرحلة التدليل عليها بأبحاثه الخاصة . وهذا النشاط العلمى هو بعض نشاطه النفسى الذى اندفع إليه لىكى يستمتع بالحياة استمتاع الإختبار والمعرفة . وكان يقول إن الشينوخة تكافح بالعمل ، ولذلك ضحى بكرامته لىكى يستبقى عمله . فقد حدث أنه كان مديراً للمسرح الحكومى فى فيمار (وكانت سنه ٦٨ سنة) فاختلف مع الدوق (أمير فيمار) على إخراج كلب على المسرح وقت التمثيل . وكان يستطيع أن يستقيل لهذه الإهانة ، وكانت ألمانيا عندئذ تعرف أن أعظم أديبائها قد طرده الدوق من أجل كلب . فيكون العار للدوق والمجد لجوتيه . ولكنه آثر البقاء فى وظيفته لأنه رأى أن الشينوخة

تحتاج إلى العمل ، وأن البطالة قاتلة . وعالج الموقف بالبناء بدلاً من الهدم . فبقى وزيراً للتعليم ، ومديراً للمسرح ، يشد السعادة بتحمل المسؤوليات . والسعادة عند جوتيه هي الفهم . والحياة عنده هي زيادة الاختبارات

ولم يسلم جوتيه بأنه شائع هرم . فقد كان في الرابعة والسبعين حين أحب فتاة في التاسعة عشرة . ومات ابنه ، وكان وحيداً . ومع ذلك تغلب على هذه المحنة العظيمة ، حتى أننا نجدده وهو في الثانية والثمانين يرقص كأنه شاب في العشرين . وفي هذه السن أيضاً أكمل قصته الشهيرة « فاوست » التي نقلها إلى العربية الدكتور محمد عوض محمد

وعبرتنا في حياة جوتيه أنه رفض التقاعد ، وأنه بقي شاباً يعمل ويحب ويختبر إلى يوم وفاته . ففقد ثلاثاً وثمانين سنة وهو يسعد بعمله واختبارات ، ويدرس كأنه تلميذ ، ويبحث العلم ويؤلف في الأدب ، ويتحمل المسؤوليات الضخمة السياسية والأدبية - كما يرى القارئ مما ذكرنا من أنه كان وزيراً لدى دولة فيمار كما كان مديراً لمسرحها . وقد لا يواتينا الحظ بأن نلقى مثل ما لقي جوتيه من اختبارات ومسؤوليات سامية ، كما أننا قد لا نسعد بمثل عبقريته التي كانت تفتح له ميادين ثقافية جديدة كل عام تقريباً . ولكن العبرة الواضحة لنا جميعاً ، مهما كانت درجتنا الاجتماعية أو قدرتنا الذهنية ، أننا يجب ألا ننكف عن العمل وتحمل المسؤوليات والهموم والإهتمامات بعد الستين . بل يجب أيضاً ألا نبالي التمثل بالشباب في لفتحاته العاطفية ، مع مراعاة القاعدة الأصلية وهي الاعتدال . بل أن كلمة « التمثل » هنا

ليست في مقامها . لأن المسن الذي عني بحياته ، قبل أن يعنى بتجارته
أو وظيفته أو مقامه الإجتماعى ، يحس بالشباب . وقد يحمله مرح
الحياة على أن يرقص ذات مساء وهو فى الثانية والثمانين كما فعل جوتييه
الذى كان يرفع القيم البشرية فوق القيم الإجتماعية
ولولا العمل ، ولولا المسئوليات والإهتمامات ، لمات جوتييه
قبل هذه السن . ونعنى هنا موت النفس بالركود والترهل والتقاعد
والتأؤب ، قبل أن نعنى موت الجسم

سعد زغلول

في مصر كثيرون من رجالنا التوفين والاحياء الذين نستطيع أن نقصدى بهم ، ونجد العبرة في حياة الشباب التي عاشوها بعد الحسين والسنين . ونحن نعتبر هنا بحياة سعد الذي كان نقطة الإنصواء في الجهاد الوطني ، والذي استطاع أن يجمع أمانى الشعب وآماله المشتتة في بؤرة رأى العالم اشتعالها مع الإعجاب سنة ١٩١٩

وقد مات سعد بعد السبعين وهو شاب لم يعرف شيخوخة الذهن أو النفس . وأذكر أنى زرته قبيل وفاته « قبل سنة ١٩٢٧ » ، فرأيت جسماً شامخاً ونفساً شابة وذهناً يقظاً . كانت ساقه ترتعش ، وكان ينصب ظهره بجهد وهو قاعد على كرسيه ، ولكنه كان يتحدث في نشاط ومنطق وحاسة جعلت كل عضلات وجهه تتحرك . وأذكر أنى ذهلت لهذه الحيوية ، فالتفت إليها ، ولم ألتفت إلى موضوع الحديث ، حتى احتاج هو إلى أن ينبني بعنف .

وقد رأى سعد محناً كثيرة في حياته ، ولكنه أحاطها إلى اختبارات مفيدة جنى منها الحكمة ، واستخلص منها فلسفة هي الجهاد من أجل

وطنه . فقد نشأ أزهرياً ، ولكنه لم يرتض لنفسه القناعة بالثقافة
الأزهرية . ولذلك نراه حوالى سنة ١٨٨٠ قد انضم إلى الشيخ محمد
عبدية يكتب في الوقائع المصرية . فلما انتهت الثورة العرابية كان هو
من أبطالها ، وقد حبس لهذا السبب عقب الاحتلال البريطاني
وكان يختار أصدقاءه كما يختار أحدنا كتاباً مفيداً يرجو أن ينتفع
بما فيه من نور ومعرفة . وقد اكتسب النور والمعرفة من صداقته
لمحمد عبده والأفغانى وقاسم أمين والأميرة نازلى . فانتقل ذهنه من
الشرق إلى الغرب

واحترف المحاماة بعد أن تجاوز الثلاثين . ولكنه وجد ثقافته
ناقصة ، فعاد لتليدأ ، ودرس اللغة الفرنسية ودرس القوانين الفرنسية
والمصرية وتقدم لامتحان الدبلوم وهو في الأربعين . ونجح هذا
التليد الأربعة ، وعاد إلى المحاكم المصرية يستشهد في مرافعاته بفقهاء
الأوربيين كما يستشهد بفقهاء العرب

ثم عين قاضياً ، فاستقل في قضائه ، واستنبط الأحكام في ذكاء
وحكمة ، حتى لنعد الفترة التى أمضاها من حياته في القضاء المصرى
تقليداً سامياً لكل قاض بعده

ثم ترك القضاء واشتغل بالسياسة . فكان يكتب المقالات التى
تنذبه الأمة ، باسمه أحياناً وبغير اسمه أحياناً أخرى ، فى المؤيد . ثم
صار بعد ذلك رئيساً للجمعية التشريعية ، وكانت حقوقها قليلة فى سن
القوانين ، كما كان نظامها غير ديمقراطى . ولكنها استحوالت عندما
صار هو رئيساً لها ، إلى هيئة كبيرة الخطورة بحسب لها القيصريون

من الأجانب والمستبدون من الوطنيين حساباً
فما كانت الحرب الكبرى الأولى ، وعطلت الجمعية التشريعية ،
أى أن يتقاعد ويتشامب . وكان قد بلغ الستين أو تجاوزها . فعمد إلى
اللغة الألمانية يدرسها ، وعاد تلميذاً للمرة الثالثة . أى أنه فى السن التى
يحال فيها موظفونا على المعاش ، ويقال لهم أنهم قد أصبحوا سقطاً
لا قيمة له ، عاد هو شاباً يذكر دروسه ويحفظ قواعد النحر الألمانية
الشاق . وقد علل اللورد لويد هذا النشاط بأن سعد رأى نجاحاً أفضل
ونجاحاً يبرز فى تلك الحرب ، وأن المستقبل ينهى بسيادة ألمانيا ، فاستعد
له بتعلم الألمانية . ولكن اللورد لويد لم يرتفع فى أخلاقه ومثلياته إلى
أن يفهم سعد . لأن الحقيقة أن سعد ، عقب انتصارات ألمانيا فى
الحرب الماضية ، رأى حتماً عليه أن يعرف هذه الحضارة الألمانية التى
تسود وسط أوربا كله . ولذلك أقبل على اللغة الألمانية للشهوة الثقافية
لا أكثر ، تلك الشهوة السامية التى يتسم بها الشباب اليقظ

وكان سعد عصرى الذهن . وهذه العصرية كانت تجدد شباباً
وتنبه فيه عواطف مختلفة . ففى إحدى الخطب التى ألقاها ، أبدى أسفه
لأن الحضور كانوا من الرجال فقط دون النساء . وحرية المرأة
المصرية ، التى هى غرنا الآن ، هى همزة النهضة الوطنية التى أثارها سعد
ووجهها سنة ١٩١٩ . ومع أنه كان خطيباً ، يقدر الكلمة رنينها ودورها
وإيجامها ، فإنه كان يكره الثروة السخيفة ، حتى أن الأستاذ نجيب
شاهين ذكر عنه أنه عندما شاعت بين كتابنا كلمة « فحش » بدلا من
« فقط » تحدث فى لهجة الإحتقار عن هذه الثروة الغوية . وقال :

ومالها « فقط » نستعمل « لحسب » بدلا منها ليه ؟
وقد عاش طيلة عمره وهو نحيف لم يسمن قط . وقد رأيت ذات
مرة حوالى سنة ١٩١١ وقد وصل إلى الضفة الغربية للنيل فنزل من
عربته التي وقفت إلى رصيف الشارع وسار هو في نشاط . وكان يحرص
على اعتدال قامته وكبرياء شخصته كأنه كان يستوحى من هذه المظاهر
نشاطا نفسيا

ومن سنة ١٩١٩ إلى سنة ١٩٢٧ كان يجاهد جبالا من المصاعب ،
وقد تحملها جميعاً في حيوية وحكمة وعالجها بالصبر الحكيم أحيانا
وأحيانا بالإفجار الخفيف . وقام بهذا الكفاح وهو في سن تترجح
بين ٦٥ و ٧٣

ونحن نحى الآن ثمرات جهاده في رقينا السياسى والاقتصادى
والاجتماعى . ولكن على كل مسن أن يتأمل هذه الحياة المثمرة ،
وأن يعرف أن سعد عاش بعد الستين ١٣ سنة كان فيها تلميذاً يدرس.
اللغات ومجاهداً يكافح القيصرية والاستبداد . وعليه أن يذكر أن
فضل سعد فى هذا الجهاد كبير ، ولكن لهذا الجهاد نفسه فضلاً أيضاً
على سعد لأنه استأنف له شبابه ثمانى سنوات حفلت بالمجد والحكمة

عبد العزيز فهمى

انتهيت من قراءة «مدونة يوستينيان فى الفقه الرومانى» ، التى قام بترجمتها إلى اللغة العربية الأستاذ عبد العزيز فهمى (باشا) . والقارىء لهذه المدونة تصدمه من صفحة إلى أخرى تلك الأفكار والآراء العتيقة الجديدة ، التى كانت حية فى القرن السادس للميلاد ، ولا تزال حية فى أيامنا ، وخاصة فى هذا الشرق العربى الذى عاش على كثير من مبادئها فى القرون الثلاثة عشر الأخيرة

وقد زرت عبد العزيز (باشا) قبل أشهر ، حين كان لا يزال يترجم وينتج فى هذه المدونة . فرأيت شاباً فى السابعة والسبعين من عمره . شاباً قد تغلبت صحة نفسه على ضعف جسمه . وهو ضامر البنية ، يكاد الجلد يلصق بالعظم ، ولكنّه يقظ الذهن ملتصع العينين يتحدث فى انقباه وذكاء . وهذا إلى ثقافة واسعة تتناول التاريخ والقانون واللغة والأدب .

وأنا أحد الذين تابعوا حياة عبد العزيز فهمى (باشا) بعد أن كان محامياً إلى أن اشتغل بالسياسة ثم بالقضاء . وهناك كثيرون ممن

يكرهون رموزه السياسية ، وقد أكون أنا أحدهم ، ولكن إعجابي
بنشاطه وبأسلوب الحياة الذى اتخذه ، هذا الأسلوب الذى يحمله
الآن إلى سن الثمانين القريبة دون أن يحس عبء السنين ، بل دون
أن يركد أو يتأس فى شيخوخة هامة - هذا الأسلوب هو الذى
يبحث إعجابي

ويذكر القراء أنه ألقى بيننا قبلة منذ سنتين ، حين دعانا إلى اتخاذ
الخط اللاتينى . فإن بصيرته المستقبل ، وحب لوطنه ، وذكاءه فى التمييز
بين الثقافات ، ونظراته العالمية الواسعة ، كل هذا قد جعله يدرس لغتنا
عامة والخط العربى خاصة . وينتهى إلى القرار الذى لا بد أن ننتهى
إليه نحن جميعاً فى يوم قريب ، وهو اتخاذ الخط اللاتينى الذى يربطنا
برباط ثقافى مع الأمم المتقدمة كما يجعل لغتنا أيسر تعلماً وأكثر
إيضاحاً

وعلى جميع المسنين الشائخين ، الذين يتقاعدون ويتنابون ، أن
يدرسوا حياة عبد العزيز فهمى (باشا) . فإنه لم يشرب الخمر قط .
وهو فى قرينه قد أصلح ورثى ، وعاون الفقير والمحتاج ، وأنفض
القاعدين ، حتى أصبح دكفر المصيلحى ، من أعظم القرى ثقافة وتعلماً .
بل حتى صار أبناء هذا الكفر الذى لا يزال آباؤهم يعملون « مرابعين »
فى الحقول ، أصبح هؤلاء الأبناء موظفين أو تجاراً أو معلمين
أو صانعين

وقد عاش طيلة حياته يعمل ويخدم ويتعب ، ولا يريح نفسه ،
ولا يعرف البذخ . وهو مستقل إلى مدى بعيد . وقد جلب عليه هذا

الإستقلال متاعب كبيرة في السياسة والقضاء. معاً ، وأخيراً جلب عليه سخط المحافظين حين ناشد بلاده باتخاذ الخط اللاتيني

وقد كان هناك باشوات همهم واهتمامهم ينحصران في اقتناء المسال وشراء الأرض ، وهم يكدون في هذا: اجمع كأنهم سيعيشون إلى مليون سنة . حتى لنتحتاج إلى أن . نسأل : هل هم يملكون الأرض أم أن الأرض هي التي تملكهم ؟

ولكن عبد العزيز فهمى (باشا) لم يعن قط بهذه المطامع . ولذلك لا يملك أكثر من مئة فدان معظمها ميراث . وهو مع هذا والفقر ، قد حصل على أعظم مقدار من الاحترام بين المستنيرين المستقلين من المصريين ، مما لا يحصل على شيء قريب منه معظم (الباشوات) وأعظم ما يعينه على أن يستبق الشسباب في شيخوخته هو : يقظته واهتماماته المتعددة . فهو يدرس قوانين يوستينيان كما لو كان تلميذاً . وهو يترجم في عناية وفحص ومراجعة . وهو يناقش في اللغة العربية ، وينظر إليها بالعقل المستقبلي والعين التاريخية . وهذه الدراسات تفتق ذهنه بالذكاء ، وتوقظ نفسه بالاهتمام . وهو بعيد كل البعد عن الملذات المألوفة . ولو نظرت إليه وهو يأكل ، لحسبته عصفوراً ينقر ، لقلة طعامه واكتفائه بلقيات لا تكاد تكفي طفلاً

وما أحرانا جميعنا ، في شيخوختنا ، أن نضع هذا المثال العظيم لشباب الشيخوخة في مصر أمام أعيننا حتى نفتدى به وعندما نتأمل حياة عبد العزيز فهمى (باشا) نجد هوايته الأولى الدرس والثقافة ، وهما خير ما يعين على الشيخوخة ويحفظ شباب

الذهن . ثم هو زيادة إلى هذا يمتاز بما سبق أن أسميناه المزاج
الهجوى ، أى المزاج الذى لا يقنع بالدفاع ولم يرض بالموقف
السلبى

أيها الشاب العجوز . . . أأنت تجد عبء في هذا الشيخ الذى
بلغ السابعة والسبعين ولا يزال يحتفظ بشباب ذهنه ونفسه ، حتى
يدعونا إلى أعظم ثورة فكرية باتخاذ الخط اللاتينى ؟

أحمد لطفي السيد

هو الآن في الثامنة والثمانين . وهو مثل عبد العزيز فهمي (باشا) من حيث ضмор الجسم والتعلق بالثقافة والكفاح في إحدى القضايا الوطنية أو اللغوية أو الأوربية . وقد عاش بيننا لطفي السيد (باشا) نحو خمسين سنة أو أكثر ، وهو بمثابة المؤسسة الوطنية التي يعرفها كل قارئ للصحف فضلا عن المثقفين الذين يدرون بتطورنا الإجتماعي والسياسي في القرن العشرين . وهو يمثل لنا فكرة معينة في الوطنية والثقافة وفي الآراء الإجتماعية

وقد اشترك في تأسيس الحزب الوطني . ثم تركه وألف حزب الامة ، وأصدر الجريدة التي عاشت فيما بين سنة ١٩٠٧ و ١٩١٥ وأحدثت في الامة تغييرات تقارب التطورات . فإنه استحدث أسلوباً جديداً في الكتابة ، ودعا إلى وطنية مصرية خالصة . وقد يدهش القارئ في ١٩٥٧ لهذه الكلمات . ولكنّه يجب أن يعرف أن الوطنية قبل ١٩٠٧ لم تكن خالصة ، إذ كان الحزب الوطني يدعو إلى أن مصر إنما هي جزء من الدولة العثمانية . لجاء لطفي السيد وعارض هذه

الدعوى وأصر على أن مصر يجب أن تكون للصيريين لا للإنجليز
ولا للأتراك

ولطفي السيد ، وعبد العزيز فهمي ، وقاسم أمين ، ومحمد عبده ،
ينتمون إلى قبيل واحد . وقد فشا هذا القبيل في أواخر القرن الماضي
وبعث يقظة جديدة في الأزهر بحمله على اتخاذ الثقافة العصرية ، وفي
المجتمع المصري بالدعوة إلى سفور المرأة . وفي السياسة بالدعوة إلى
سياسة مصرية بعيدة عن معاني وآمال الجامعة الإسلامية . بل حتى
في الأدب ، بالدعوة إلى اتخاذ أسلوب عصري يتأى عن التزاويق
التقليدية . وكانت « الجريدة » التي كان لطفي السيد يرأس تحريرها
أول جريدة مصرية في مصر ينظر محرروها إلى الآفاق ، ويحاولون أن
يفسروا السياسة الامبراطورية في ضوء التطورات العالمية . واحتضنت
كاتبين هما طه حسين والمنفلوطي : وبسطت صفحاتها لأول كاتبة
مصرية ، هي باحثة البادية . وأحدثت الوجدان الوطني بين الأقباط ،
الذين كانوا يجدون الشبهات والشكوك في وطنية الحزب الوطني لأنه
كان يصير على أن مصر جزء من الدولة العثمانية

وعبرتنا في حياة لطفي السيد أنه ، وهو في الثامنة والثمانين ، لا تزال
نفسه شابة . وقد تولى الوزارة في ١٩٤٦ ، ولم تحل سنه المتقدمة دون
القيام بهذا العبء . وقد ساعده على بلوغ هذه السن مع الصحة العالية
أنه يلتزم الاعتدال . وهو ليس ناسكا ، إذ هو يتطعم الترف ، ويلتذ
المعيشة العالية ، ولكن في غير إسراف

وهوايته هي الثقافة ، وخاصة الثقافة الإغريقية . وقد ترجم

مؤلفات لأرسطاطوليس . وتحمل من متاعب هذه الترجمة ما يكفي لأن يحدث صداماً للشباب فضلاً عن الشيخ . والعادة أن المكتبة الخاصة تكون جزءاً من البيت . ولكن بيت لطفى السيد (باشا) هو جزء من مكتبته . وهو يرصد كل وقتته تقريباً للقراءة والدراسة . ولا ألافه مرة إلا وأجد له اهتماماً بموضوع ثقافى أو لغوى يثير المناقشة بيننا . وهذه الإهتمامات هى التى تحفظ له شباب الشيخوخة

وعلى كل مسن أن يعتبر بحياة هذين الصديقين : عبد العزيز فهمى (باشا) ولطفى السيد (باشا) . فإن الشهوة الغالبة عليهما هى الثقافة ، وهى تنبه ذكاهما وتفتق لها ألوان الفهم وتحركهما بالمعارف الجديدة وفى كل منهما أيضاً روح الكفاح . أما أسلوب المعيشة بعد ذلك فهو الاعتدال وكراهة الإسراف

وأولئك الذين يركدون ويأسنون ، وهم لا يزالون فى الستين أو السبعين ، يجب أن يتعظوا بلطفى السيد وعبد العزيز فهمى وهما يجاوران الآن (فى ١٩٤٧) الثمانين فى يقظة الشباب . كلاهما يهتم بالجريدة والمجلة ، ويقرأ الصحافة الأوربية والعربية ، ويؤلف ويترجم وينضوى إلى الأحزاب ويعمل فى السياسة ويناقش المذاهب الجديدة والقديمة . ومحال أن يشيخ لسان وهو مشتبك فى هذه المهموم والإهتمامات

برنارد شو

برنارد شو أديب انجليزي ، أو بالأحرى إرلندي الأصل ، ولكنه عالمى الثقافة والشهرة والوطن . وقد بلغ هذا العام (١٩٤٦) التسعين . ومع ذلك أخرج قبل أشهر كتابا فى السياسة والاجتماع يجد فيه المتوقرون الذين بلغوا شيخوخة الذهن فى مصر قبل الستين أشياء كثيرة . عما يعد فى بلادنا ثورة ومبالغة

فليتأمل قارئ هذا الكتاب ، الذى اعتاد أن يقرن خرف الشيخوخة . إلى سن التسعين ، كيف أن برنارد شو يؤلف فى هذه السن . وكيف أنه يفكر تفكير الشباب ، فيطلب التغير والتطور . ولماذا تعد شيخوخته إبداعا ونضجا ، فى حين تعد فى كثير من شيوخوا تعفنا وأسنا ؟

لقد انقطع برنارد شو عن طعام اللحم منذ بلغ الثلاثين ، واقتصر على طعام النبات (مع اللبن ومشتقاته) منذ ستين سنة . كما أنه لم يعرف قط الخمر أو التدخين . ولذلك قد يميل بعض القراء إلى الاعتقاد بأن هذا النظام الغذائى الذى اتبعه قد ساعده على هذه الشيخوخة المشرفة . الشاية . وقد يكون لهذا القول بعض القيمة . ولكنى أميل إلى الاعتقاد

بأن حياة الكفاح التي عاشها برنارد شو ، والتي لا يزال في معممها ،
هى السبب الأكبر لهذه الحيوية العجيبة . فقد احترف الأدب منذ
العشرين تقريباً ، ولكنه لم يأو قط إلى البرج العاجى . لأن أدبه هو
أدب الكفاح لتغيير المجتمع ، وليس أدب التبرج الذهنى والثروة اللغوية .
فهو يؤلف دراماته ، وسائر مؤلفاته ، فى لغة تكاد تحسب أن مؤلفها
كيمان أو فليكى أو زراعى أو صناعى ، أى لغة اقتصادية العبارة
تلغرافية الأسلوب . وهو يعمد إلى الفكاهة ، تلك الفكاهة التى تضحكنا
لكى لا نبكى ، والتي يصح أن توصف بأنها تشنجات الحكمة .

ولكن ليس موضوعنا عرض الأدب أو الفلسفة اللذين قضى
برنارد شو حياته الطويلة فى شرحهما . لأننا إنما نبغى استخلاص العبرة
للمسئنين من هذه الحياة ، كي يجدوا فيها القدوة أو على الأقل الإيمان
والإيحاء . وكما قلنا ، نحن نرى أن حياة الكفاح التى عاشها برنارد شو ،
هى التى تجدد شبابه الآن فى التسعين . ولكننا نحب ، قبل أن نهبط هذه
المسألة ، أن نؤكد بأن غذاءه النباتى لم يكن نباتياً إلا بالاسم . لأنه
يضيف اللبن ومشتقاته إلى الخضراوات والبقول ، إذ لا يستطيع إنسان
أن يعيش على النبات فقط . حتى ولا غاندى استطاع هذا . واللبن
ومشتقاته تقوم مقام اللحم . وبروتين الجبن لا يقل غذاؤه عن بروتين
اللحم . وقد يقال هنا أن المعرى قد بلغ السبعين وهو مقتصر على
العُدس . وليس شك فى أن العُدس من القطنى التى تحتوى مقداراً
كبيراً من البروتين النباتى . ولكن لنا أن نشك فى قصة المعرى هذه .
وإن يكن البروتين النباتى ليس أقل قيمة فى الغذاء من البروتين الحيوانى

الذى يستخلص من البيض والجبن واللحم . والأغلب أن المعرى كان يستعين على العدس بالقليل من اللبن والجبن . أو أن اعتكافه وسكونه فى غرفته قد نقصا مجهوده الجسمى حتى صار جسمه يشبع ويتقنع من العدس وحده . أى أنه لو كان يتحرك ويروح ويغدو كالبعصرين ، لأدى هذا المجهود إلى وضوح النقص الغذائى فيه وإلى تعجيل الشيخوخة الهرمة

وعندنا أن حياة الكفاح التى عاشها برنارد شو هى المسؤولة عن هذه الصحة العجيبة التى يستمتع بها فى التسعين . فانه كالف طيلة عمره من أجل تحقيق الإشتراك ، حتى نستطيع أن نقول ان جميع مؤلفاته تتطوى على الشرح والتبسيط لهذه النظرية . ومزاجه كفاحى هجوى . وهو كثير الاهتمامات ، يبحث مشكلات هذا الكوكب ويهتم بها كما لو كانت مشكلات القرية التى يعيش فيها . واهتماماته الثقافية كثيرة متعددة . ولذلك لا يعرف ذهنه الركون . فبينما نجده يؤلف عن شكسبير ، ويتناقش آراء تولستوى عنه ، إذا به يؤلف عن المجلس البلدى فى لندن . وبينما هو يؤلف كتاباً أو درامة عن نشأة المسيحية ، إذا به يناقش مذهب داروين . وهو كثير الدعابات ، أو الخصومات الإجتماعية والأدبية ، التى تحرك قلبه وذنه وتحملهما هموماً واهتمامات لا تتركه يركد

ولكنه إلى هذا كبير التدين . وهو أقرب الأدباء إلى فولتير الذى وصف بأنه «الملحد المسيحى» . لأنه ، مثل فولتير ، ينفق ماله وجهده ، بل حياته كلها ، فى حملات إنسانية سامية يقصد منها إلى الخير والبر . ولكن غيبياته تخالف مألوف المتدينين فى عقائدهم العامة ، ولذلك كثيراً ما يرمجه المتدينون التقليديون كما يرمجم هو الماديين غير المؤمنين . ولعل

أقرب المفكرين إلى إيمانه هو البرت شفيتزر القسيس الطبيب الموسيقى
الذي يضحى بحياته في عصرنا لخدمة الزوج في أفريقيا . وإيمان شفيتزر
هو احترام الحياة مهما تكن صورها وأشكالها
فهذا التدين العميق ، إلى جنب الجهاد المتواصل في البر ، هما أعظم
الأسباب ليقظة برنارد شو في سن التسعين . فانه يكتسب منها تقاؤلا
ونشاطاً ورغبة في التجديد ، تنأى به عن الركود الآسن الذي ينتهى.
إليه شيوخنا الجامدون المتشائمون عقب الستين

غاندى

يمتاز غاندى فى عصرنا بشهرة عالمية فى القداسة والكفاح الوطنى والتدين العميق . وقد اتخذ أسلوباً فى العيش يجذب إليه عيون الجماهير فى أنحاء العالم . فإنه قانع بشفلة تكسو بعض جسمه ، بعد أن أستغنى عن اللباس المألوف ، كما هو قانع بلبن عذته وهذا الأسلوب هو بؤرة الإهتمام عند كثير من الناس . ولذلك يجب أن نبجته لنعرف أثره فى حياة هذا الهندي الذى بلغ السابعة والسبعين ، والذي لا يزال على الرغم من هذه السن يسير عشرة أميال فى قوة ونشاط كأنه لا يزال فى العشرين

والمشهور أن غاندى نباتى . وهو كذلك ، ولكن مع التحفظ الذى ذكرناه عن برنارد شو ، أى أنه يضيف إلى الفواكه لبن عذته . وقد ذكر غاندى أنه حاول أن يعيش مقتصرآ على النباتات من فواكه وخضروات فلم يستطع ، لأنه أحس إعياء عظيماً حتى لم يقو على الجهد . ولذلك اضطر إلى أن يضيف اللبن إلى طعامه . ولكنه مع ذلك لا يتناول الخبز . وهو نحيف ضامر لا يزيد وزنه على أربعين كيلوجراماً .

وقد جعل الصوم عن الطعام عشرين يوماً أو أكثر بدعة مألوفة . وهو لم يكن يلجأ إلى الصوم ابتغاء الصحة ، لأنه إنما كان يقصد منه إلى تكبيت الهنود من هندوكيين ومسلمين حتى ينزلوا عن خلافاتهم ويتصافوا . وكثيراً ما نجح باتخاذ هذا الأسلوب

وهو يعيش ، كما قلنا ، بالفواكه واللبن ، ولا يعرف الخمر أو التدخين أو الخبز . وقد عانى علة جسمية كثيرة قبل الثلاثين حين كان يأكل الإطعمة المألوفة عند الهندوكيين ، حتى كان يحتاج إلى استعمال العقاقير الملية كل يوم . ولكنه استغنى عن هذه العقاقير عندما استقر على اللبن والفواكه . وهو يعتمد على الصوم عند أقل توقع

وليس شك أن لهذا النظام الغذائى قيمة فى صحته وتعميره ، ولكنه ليس كل شىء . لأن فى غاندى صفات أخرى هى ميزات تعمل للصحة والنشاط والتعمير . والميزة الأولى هى التدين العميق . والميزة الثانية هى الكفاح

فأما عن تدين غاندى فإننا نستطيع أن نقول إنه قديس قد احترق القداسة فى أشرف وأجل مظاهرها . فهو مسيحى مسلم بوذى هندوكى يهودى بشرى . وهو ، مثل شفيتر ، يحترم الحياة ، فلا يقتل نملة ولا يؤذى ثعباناً إلا إذا لم يجد مفرأ . ولا يثأر لأذى الإنسان على حياته مثلاً . وهو يذكر تولستوى الروسى ، وثورو الأمريكى ، باعتبارهما الموحين لفلسفته وتدينه . وهو يكبر من حياة المسيح والخلفاء الراشدين ، ويستمسك بكثير من العقائد الهندوكية ويكر فى الصباح للصلاة . وقد جالس البغايا وحدهن عن الحياة الطيبة ، كما

جالس الأمراء والساسة في آسيا وأوروبا . وهو مثل كل إنسان راق ، يضع القيم البشرية فوق القيم الاجتماعية . ويطلب السعادة بالإستغناء عما يظنه غيره من الحاجات الضرورية . فليست السعادة عنده اقتنائية ، وإنما هي استغائية

وديانة غاندى هي فلسفته ، أو العكس . وما أحرانا جميعاً بأن نلتفتع بقداسته . فإن أسلوب عيشه جدير بأن يصدم عقولنا ، وأن يوضح لنا أخطأنا عن الحضارة التي تزيد شقاءنا بتكديس الحاجات المزيفة . فنقتنئها ، ونقبارى في الإستكشار منها ، حتى ينهكنا الحصول عليها . فهنا هنا إنسان قد احترف المجد والقداسة ، وقد عاش إلى السابعة والسبعين وهو لا يكلف العالم أكثر من ثلاثين أو أربعين قرشاً في الشهر تكفى طعامه وكسائه !

ولكننا نعود إلى موضوع هذا الكتاب ، وهو بحث العوامل والأسباب التي تؤدي إلى الصحة والنشاط بعد الخمسين . وقد سللنا بأن للنظام الغذائى الذى اتبعه غاندى قيمة فى صحته ونشاطه . ويجب أن لسل أيضاً بأن لتدينه مثل هذه القيمة . لأن الإنسان متى تدين ، واستقر الإيمان فى أعماق نفسه ، وصار منه بمثابة الغريزة ، فإنه يتعامل بكل شئ تقريباً . ونعود فنقول أنه لا عبرة بماهية هذا الدين ، هل هو الإيمان بالمسيحية أو الإسلام أو الهندوكية أو البشرية . ولكن العبرة لنا هنا بما يبعثه الإيمان من التفاؤل بمستقبل البشر ، والإفتناع بأن الدنيا فى تطور وارتقاء ، وأتأ أنفسنا معدودون من العوامل التى تعمل لهذا التطور والإرتقاء . فهذا الإيمان يجعل الإبتهاج والسرور مزاجنا

الذى لا يتغير ، كما يجعل الثقة بالنصر في المشكلات التى تعترضنا قريبة - بل أن هذا الإيمان يغير مشكلاتنا ويرفعها إلى مستوى آخر يعلو على الإهتمامات بالصغار والدنايا

وميزة غاندى الثانية ، التى تعمل للصحة والنشاط في سنه المتقدمة ، هى كفاحه . فإنه يكافح جبالا من المصاعب تشغل نفسه وذهنه ولا تترك فيها فراغاً . وهو منذ أن يستيقظ في الساعة الرابعة من الصباح ، إلى أن ينام بعد العاشرة من المساء ، يجاهد في جهات متعددة . فهو ينسج القطن على نوله لكي يعطى للهنود درساً في العمل المثمر . وقد صار التول بعض الادوات المنزلية عند جميع الهنود المتنبهين لهذا السبب . فالمرأة الهندية تنسج القطن ، وتلبسه ، وتؤثره على منتجات برلين ولندن وباريس . وثم جبهة ثانية يكافح فيها غاندى هى توحيد القومية الهندية التى مزقتها الخلافات الدينية . ثم جبهة ثالثة هى الجهاد من أجل استقلال الهند وحريتها ، بالكتابة في الجرائد والمجلات . ومقابلة الزعماء والساسة من الهنود والإنجليز . وجبهة رابعة هى الجهاد من أجل البر والشرف ، بالدعوة إلى الحياة الساذجة التى ننشد فيها السعادة بالإستغناء دون الإقتناء كما كان شأن ثورو الأمريكى

وعبرتنا من هذه الحياة الجلييلة الجميلة ، أن نجاهد من أجل الخير العام ، وأن نجعل من هذا الجهاد أيضاً وسيلة إلى زيادة الإختبارات وتحمل الهدوم والإهتمامات التى تزيد عمرنا خصوصية ونجعلنا نصل إلى الشيخوخة اليبانة

ه . ج . ولز

يبلغ ه . ج . ولز الكاتب الإنجليزي المشهور سن الثمانين بعد عام . وهو أديب مجاهد ، يحترق الأبراج العاجية وساكنها . ومع أنه في التاسعة والسبعين الآن ، فإنه في السنوات الثلاث أو الأربع الماضية قد أخرج كتاباً في كل من هذه السنين أحدهما يزيد على ٤٠٠ صفحة . وهذا الكتاب هو قصة حافلة بالفلسفة والإجتماع والغرام . وقد أخرج في حياته أكثر من ستين كتاباً في الأدب والعلم والفلسفة . وهو يختلف عن غاندى وشو من حيث أنه ليس له نظام غذائي خاص . فهو يشرب الخمر ، ويدخن ، ويأكل اللحم . وقد أصيب منذ أربعين سنة بالبول السكرى . وقد يعزو بعض القراء هذا المرض إلى أنه لم يعن باتخاذ النظام الغذائي الذي اتبعه الآخرون . ولكن ولز يعزو هذا المرض إلى ضربة أصابته وهو يلعب الكرة فأحدثت تلفاً في إحدى كليتيه ونحن في هذه التراجم الموجزة التي نرجو أن يجد القارئ فيها الإيمان والإيحاء ، لا ننكر قيمة الغذاء في الصحة . ولكننا نعزو الشيخوخة اليانعة إلى الجهاد والتدين لما يبعثان من نشاط وحيوية في النفس .

والمجاهد في شأن عظيم ، أو قضية عامة ، إنما يذبح إلى الجهاد بما يحسه من دين ، أى بما يحسه من يقظة الضمير وقوة الإيمان . وهذا هو الفرق بين المجاهد من أجل الكسب الشخصى فى تجارة ، وبين من ينصب أمامه الأهداف ويرسم المثليات يتوخى الوصول إليها وتحقيقها . فإن الأول ينتهى عند شيخوخته إلى إدراك التفاهة فى مجهوده ، فى حين يجد الثانى أنه يكبر ويرتفع إلى مستوى جهاده السامى العظم

ويمجاهد ولن فى جهات متعددة . فهو اشتراكي ، ولكنه يختار من الإشتراكية بعض مبادئها دون بعضها . ولذلك لا يعد من المؤمنين السنيين بهذا المذهب . وكثيراً ما يجد لهذا السبب ألد خصومه بين الإشتراكيين . وهو متدين ، تدغم دياناته فى جهاده ، وقد ألف كثير آفى الدين من الناحيتين الإيجابية والسلبية كما يدل على هذا كتابه الأخير عن كنيسة رومه . وقد ألفه فى يونيه من سنة ١٩٤٤ . والواقع أن بعض جهاده يتجه نحو إيجاد ديانة بشرية عامة للعالم كله لأنه يعتقد أن السلام العام يحتاج إلى هذه الديانة ومن يقرأ مؤلفات ولن يتعجب لوفرة اهتماماته . فإنه يكتب مثلاً فى الدعوة إلى الجمهورية فى بريطانيا ، أو فى إنشاء موسوعة عالمية تترجم إلى جميع اللغات ، أو فى إيجاد لغة عامة لأبناء هذا الكوكب ، أو فى إلغاء الامبراطورية البريطانية ، أو فى تعميم المكتبات ، أو فى الإشتراكية . وهو يتخذ جملة وسائل للتعبير عن أغراضه كالقصة والمقالة والكتاب وليست العبرة فى أن شو قد بلغ التسعين ، أو أن غاندى وولن قد يبلغ كلاهما الثمانين ، ولكن العبرة أنهم قد بلغ كل منهم سنأ متقدمة وهو مع ذلك نشيط يقظ قد احتفظ بذكائه . يعمل كل يوم ، ويوجه

نشاطه إلى اهتمامات مختلفة ، ويجاهد في سبيل البر بروح التدين البشرى
ويتلخص جهاد غاندى في أنه دعوة إلى تغيير أخلاقنا من العدوان
الفردى والامنى إلى التعاون

ويتلخص جهاد شو في أنه دعوة إلى التغيير الإقتصادى الإنتاج
والإستهلاك، وهو بالطبع ينتظر من هذا التغيير نتائج أخلاقية وسياسية
ودينية وسيكلوجية

ويتلخص جهاد ولز في أنه دعوة إلى استخدام العلم - دون
التقاليد - في تنظيم هذا الكوكب مع رفض التقييدات الدينية

وواضح أن جهاد كل منهم يؤدي إلى التدين ، كما يؤدي إلى اشتغال
الذهن والنفس والجسم في نشاط ومواظبة طيلة الحياة . وهذا هو سر
الصحة الجسمية ، وسلام النفس ، ونشاط الذهن عندهم جميعاً . بل هذا
هو سر تفاؤلهم في كفاح يبدو للتأمل أنهم مهزومون فيه ، لأنهم
يكافحون جبالات من التقاليد والجمود والإستغراض المذهبي أو المصلحي
وعلى كل مسن أن يدرك المغزى من حياة هؤلاء الثلاثة ، وهو
أنه يجب ألا يعيش في خواء الذهن والنفس ، عاطل الجسم ، يركد
في البيت أو المقهى . وإنما ينبغي عليه أن يملأ أيامه بالعمل المثمر ،
وأن يتخذ جهاداً يكسبه تفاؤلاً وكرامة ، ويبعث فيه النشاط والمواظبة
على العمل اليومي . ولا يشترط في الجهاد أن يكون على المقاييس أو
الآفاق العالمية التي بلغها هؤلاء الثلاثة . فإن في مساعدة عائلة منكوبة
أو فقيرة ، وفي خدمة حزب يتفق مع أمانتنا السياسية ، وفي الإلتزام
لجمعية خيرية ، نشاطاً يبلغ مستوى الجهاد النبيل في تنشيط النفس

فورد

يبلغ فورد الآن الثمانين ، وهو ضامر الجسم ، يسير في نشاط واعتدال ، ولا يقل بعد النداء . وقد مات ابنه ووحيدته في العام الماضي ، ففدحته النكبة ، وأثقلته ، ولكنه استفاق منها وعاد يدير مصانعه التي تخرج في اليوم الواحد أكثر من عشرة آلاف أتومبيل . وهذا غير الجرارات الزراعية والطائرات . وإذا كان الفضل في الأتومبيلات الرخيصة التي عمت الدنيا في الخمسين عاماً الماضية ، والتي تعد بالملايين يعزى إلى فورد ، فإن له فضلاً آخر هو أنه غير الزراعة ونقلها من العمل اليدوي أو البيهيمي المرهق إلى أعمال آلية . بحيث صار الفلاح الأمريكي ، وجميع الفلاحين في الأمم الغربية المتطورة ، يمارسون الزراعة بأقل مجهود . وسوف يكون له فضل آخر في تعميم الطائرات الرخيصة

وفورد مع هذه السن المتقدمة يغادر بيته في الثامنة صباحاً ، ويبقى في مصانعه إلى الخامسة . وهو يتغذى بالقليل من الخضروات والفواكه التي لا تثقل عليه ، فيحتفظ بنشاطه ولا يحس ذلك الدوار

الذى نحسبه فى مصر عقب الغداء الثقيل . وكلنا أو معظمنا يستطيع البقاء حياً (غير نائم) طوال النهار مثل فورد ، إذا لم يشغل جوفه بغذاء دسم وبشرط أن يجد العمل الذى يبعث فيه الإهتمام ، وأن يكون قد احتفظ بجسمه ضامراً لم يترهل ويستكرش

وأعظم ما امتاز به فورد ، مما جعل شيخوخته نشيطة ، هو إيمانه بالنجاح ، ثم ما بعثه هذا الإيمان فى نفسه من التفاؤل العام الدائم . وكلاهما ، الإيمان والتفاؤل ، يحمله على حب العمل وممارسته اليومية . حتى أنه ليعزو السكسل الذى يصيبه صباح الإثنين إلى الراحة السابقة يوم الأحد ، حتى يقول : « لانبأ نحتاج إلى بعض الوقت نرتاح فيه عقب قضاء يوم بلا عمل . . . »

وهذا كلام رجل فى الثمانين من عمره لم ينم قط بعد الظهر . .

وقد حدثه أحد الصحفيين عن عالم اليوم وعالم الامس كما عرفه قبل خمسين أو ستين سنة . فقال : « إن العالم يسير متزناً نحو الرقى . وأقول هذا على الرغم من الحرب القائمة (١٩٤٣) . وكل ما يحدث فى عالمنا إنما يسير نحو الخير . ومن الحقائق الأزلية فى عالمنا أن التغير دائم لا ينقطع ، وأن هذا التغير هو ارتقاء : وتحدث التغيرات بسرعة ، بحيث لا يستطيع أحد ، إلا إذا كان أبله ، أن يتكهن بما سوف يكون . وكل ما أعرفه أن ما رأيته من تغيرات إنما هو الدرجات الأولى لما سوف يقع . . . أنظر مثلاً إلى ما كنا نعمل قبل ستين سنة . كنا : عندما نرغب فى محادثة أحد قريب منا ، نحتاج إلى السعى على أقدامنا : أو امتطاء عربة تجرها بهيمة تسير على طريق نبيء . ولو أن أحداً فى

ذلك الوقت تكهن بأننا سوف نتحدث على الأسلاك ، وأنا سنركب عربات تولد قوتها بنفسها ، وأن هذه العربات ستغنيانا عن الخيول ، لعد كلامه ضرباً من الأحلام ،

ونحن ننقل هذه الكلمات لا لموضوعها الخاص بالمخترعات ، بل للبغزى الذى نستخرجه ، وهو إيمان فورد بالمستقبل والرقى ، وقيمة هذا فى نشاط شيخوخته . لأن الشيخوخة بلا إيمان ، وبلا شعور دائم بارتقاء الدنيا والإنسان ، سرعان ما يعمها اليأس فتهدم

ولما بلغ الثمانين قال لأحد محدثيه : « سوف يكون العالم أفضل عما هو الآن للناس . وهو الآن خير مما كان حين كنت صلياً . وسيطرده فى الإرتقاء والتحسين . ولكن على الناس أن يتعلموا من اختباراتهم ، وأن يعيشوا للمستقبل وليس للماضى

» وأنا أقول لك صادقاً أن يوم ميلادى هذا (يوم ٣٠ يونيو من ١٩٤٣) لن أعده نهاية الثمانين ، بل بداية الحادية والثمانين . ولا تزال أسمى أعمال كثيرة تنتظرني ،

هذا هو الاتجاه الذى يجب أن يتجه إليه كل من جاوز الستين . أى يجب أن يتفاهل بالمستقبل ، وبالدنيا ، وألا يكف عن العمل . وعليه أن يجعل هذا التفاؤل مزاجاً نفسياً لا يحتاج إلى أن ينبه نفسه إليه كل يوم أو كل شهر حتى يبقى مبتهجاً نشيطاً

ومن أعظم الميزات التى امتاز بها فورد ، زيادة على ما ذكرنا ، هو تعلقه بعمله وحبه له . حتى ليصح أن نقول أن عمله هذا هو هوايته التى اختارها منذ شبابه ولم يحد عنها . وهو لا ييغى منها المال ، مع

أنه جمع الملايين منها . ولكنّه ينبغي تحقيق أحلامه وأمانيه في تخفيف
الأعمال الزراعية حتى لا تكون عبءاً مضافاً للزارعين ، وفي إيجاد عربية
أتوماتية رخيصة . وأخيراً في إيجاد طائرات رخيصة
ولذلك يجب أن نقول انه إذا لم يتيسر لأحدنا أن يكون عمله
هوايته ، فعليه أن يختار هواية تتعلق بها قلبه ونفسه ويشغل بها ذهنه

الخاتمة

إلى هنا قد انتهت بما قصدت إليه من هذا الكتاب ، وهو إرشاد المسنين إلى الإلتفات بحياتهم واستبقاء صحتهم وكرامتهم واستمتاعهم . وواضح أنى لم أدخل فى التفاصيل . فلم أشرح مثلاً الحركات الرياضية التى يحتاج إليها المسن ، ولم أفصل ألوان الطعام التى تؤثر فى حال معينة من الشيخوخة دون غيرها . لأنى أعتقد أن مثل هذه التفاصيل لا ينطبق على جميع المسنين . إذ أن لكل منهم حالته الصحية الخاصة التى يتعين بها العلاج . فقد يحتاج أحد المسنين مثلاً إلى تجنب الألعاب الرياضية جميعها ، وقد يحتاج غيره إلى القليل منها فى غرفة نومه . فى حين يستطيع ثالث أن يمارسها فى الخلاء فى نشاط وحركة كما لو كان شاباً . وهكذا الشأن فى الطعام . فإن أحد المسنين قد يحتاج إلى تجنب اللحوم والتدخين ، فى حين يحتاج غيره إلى ملين أو مسهل كل صباح . وقد يحتاج آخر إلى صوم كامل كل أسبوع

ففى جميع هذه الحالات يتعين العلاج وفقاً للحالات الخاصة التى لا تنطبق عليها قواعد عامة . ولا بد لهذا السبب من الإعتدال على

مشورة فنية من طبيب مختص

وهناك أيضاً ذلك الركود الذهني ، أو القلق النفسي ، أو ما ينشأ عنهما من ارتباط اجتماعي في محيط العائلة وغيره في المجتمع . فإن كل هذه الحالات تحتاج إلى مشورة فنية يجد فيها المسن الحل لمشكلته ولسنا نعني بهذا القول أنه يجب على كل مسن ، قرأ هذا الكتاب ، أن يعتمد إلى الاستشارة في كل صغيرة وكبيرة . وإنما نقول إنه ، حين يهضم فصول هذا الكتاب ويعمل بها ، ثم يجد بعد ذلك أنه لا يزال متعب النفس والجسم غير مرتاح إلى بيئته ، فإنه يحسن إذا لجأ إلى الاستشارة

ونحتاج هنا أيضاً إلى أن نطالب القارئ المسن ألا يجعل هذا الكتاب موضوعاً للطالعة لكي يقف على ما فيه من معارف . إذ كثيراً ما نعرف الأشياء دون العمل بها . فإذا لم تتحول هذه المعارف إلى عقائد وعادات يمارسها بلا تكلف فإننا لن ننتفع بها . فكنا نعرف مثلاً أن الشره إلى الطعام ، أو بعض أنواعه ، يضر بالمسنين . ولكن المسن الذي يعرف هذا الضرر لا يكف أحياناً عن تناول الأطعمة المضرة . لأن المعرفة لم تتحول في نفسه إلى عقيدة . فالمعرفة يجب أن تكون طريقاً إلى العقيدة ، ثم إلى العادة والعمل . ومعظم الناس لا تقتصرهم المعارف ، بل ينقصهم التطبيق . وهنا يتضح الفرق بين المسن الذي استقر الحكمة من معارفه وجعلها أسلوباً لعيشه ، وبين ذلك الآخر الذي يعرف ولا يبالي

ثم هناك شيء آخر يستحق أن ننبه عنه . هو أن قارئ هذا

الكتاب قد ينزع عند قراءته واستيعابه إلى الحماسة في ممارسة نشاطه واختباراته . وقد يسرف في هذا وينشط ، فيجلب الضرر على نفسه . وحاله هنا كحال أولئك السيدات الأمريكيات اللاتي يصلح الجراح غضون وجوههن . ويسوى تجهذاتها بعد الخمسين . فإنهن عقب هذه العملية يجدن وجوههن قد اكتسبت صياحة وجمالاً كأن الشباب قد عاد كاملاً ، فيعمدن بإيحاء هذا المظهر إلى نشاط جديد ، ويسرفن في المرح والنشاط ، حتى لترقص السيدة المسنة وتلاعب وتسهر وتأكل ما تشتهى ، أو بالأحرى تشرب ما تشتهى وهي فرحة بأمارات الشباب الذى يبدو على وجهها بالتفات الشباب إليها مع أنها قد فاتت الخمسين . ثم تكون النتيجة وخيمة بانتهيار مفاجيء في صحتها

وقارئ هذا الكتاب بإيحاء فصوله قد يقع في مثل هذا الوهم ، لأنه يحس نشاطاً ومرحاً قد يدفعه إلى الشطط . وقد خصصنا فصلاً عن الاعتدال في هذا الكتاب لهذا السبب . لأننا إذا كنا سنتجنب الزهد فإننا أيضاً يجب أن نتجنب الإسراف والغلو . أو بكلمة أخرى يجب أن نعتمد على الحكمة في سلوكنا والتصرف بشهواتنا . إذ ليس أضر على المسن من الإسراف الذى يحمله على أن يعربد بجسمه وشهواته فيختصر حياته . والإسراف كالزهد الذى يميمت عواطفنا ، فيموت الجسم والذهن أيضاً . والمسن الحكيم هو الذى يزن ويقارن ، ويعتدل في ألوان نشاطه جميعاً

ومشكلة الشيخوخة مثلثة ، أى في النفس والذهن والجسم . ولكن هذه الثلاثة ليست متكافئة ، لأن صحة النفس هي تسعة أعشار المشكلة .

بل هى كل المشكلة . وهذا هو ما حملنا على الالتفات السيكلوجى الخاص
فى هذا الكتاب . ومتى صحت النفس ، صح الذهن والجسم . ذلك لأننا
نستطيع أن نستغل أذهاننا وأجسامنا ، بل نتحمل أى مرض فى الجسم ،
إذا كانت نفوسنا سليمة . ولكن هذه النظرية لا تعكس

ولمى أرجو أن أكون قد خدمت المسنين بهذا الكتيب حتى
يردادوا استمتاعاً وانتفاعاً بحياتهم . ولما كانت الغاية من تأليف هذا
الكتيب هى النفع العام للمسنين ، فإنى أرجو القارئ الذى يجد غموضاً
أو صعوبة أو إيجازاً مخلاً فى بعض فصوله أن ينبهنى حتى أصلح هذا
النقص فى طبعة تالية



هذا الكتاب هو محاولة أولى لموضوع بكر لم يسبق أن بحثه مؤلف عربى . وأنى أرجو أن أكون قد خدمت ببحثه المسنين . حتى يزدادوا استمتاعاً وانتفاعاً بحياتهم ..

وليست غايتى أن نزيد حياتنا سنين فقط ، بل أن نزيد سنينا حياة . حتى لا يحس المسن بين الخمسين والسبعين أنه قد شاخ . وهم . وقد صار عقيماً زائداً على الدنيا : بل على العكس يشعر أنه قد نضج وأينع . وأنه فى هذا الأئناح جدير بأن يستمتع بالحياة ، وينشط لجنى ثمرات السنين الماضية فى رقيه الشخصى والروحى ورقى المجتمع ..

ومشكلة الشيخوخة هى مجموعة من المشكلات الصحية والنفسية والذهنية . وقد مستها جميعاً . ولكنى أعتقد أنها قبل كل شئ مشكلة نفسية ومتى صحت النفس صح الذهن والجسم ..

المقبل بالفعال والإكبر
رؤسـة لعـارف ببيروت